Der Mensch

und

seine physische Erhaltung im gesunden Zustande.

Ein Prüfungsgeschenke für die Jugend des beglückten Salzburgs, durch seinen neuen Landesvater.

Von

D. B. P.

Te enim alius non laedat nisi ipse velis.

Salzburg,

bey Franz Xav. Duyle, Hof- und akadem. Buchdrucker und Buchhändler. 1803.

Strafe dich nicht selbst durchs Vergnügen — Fülle deine Sinne nicht mit Delikatessen an, und räche die Verachtung der Mäßigkeit nicht durch die Pein des Eckels — rufe zu den Geistern unserer Urväter ihrer altdeutschen Mäßigkeit und Rechtschaffenheit — Laß dich durch ihre guten Beyspiele beseelen — habe Edelmuth und Tapferkeit für deinen neuen Landesvater — Daß aufrichtige Gefühl für unser gesegnetes und aufblühendes Vaterland laße nie unsere Kräfte ersticken. — —

Staatl. Bibliothek

Inhalt.

Erster Abschnitt.

I. Kapitel. Seite
Der Mensch und dessen Variäteten oder Spielarten = = = = = 5.
II. Kapitel.
Unterschied des Kindes zum erwachsenen Menschen = = = = = = 6.
III. Kapitel.
Unterschied des Menschen gegen die Thiere 8.
IV. Kapitel.
Kurze Uebersicht vom Leben, der Gesundheit und dem Tode = = = = 10.
V. Kapitel.
Kurze Berechnung von der Sterblichkeit der Menschen = = = = = 13.
VI. Kapitel.
Beschreibung des menschlichen Körpers = 14.
VII. Kapitel.
Von der Erhaltung und den Verrichtungen des menschlichen Körpers überhaupt = 17.
VIII. Kapitel.
Von den Natürlichen = Seelen = und Lebensverrichtungen des menschlichen Körpers = 23.

Zweyter Abschnitt.

IX. Kapitel.
Von der Erhaltung des Lebens und der Gesundheit = = = = = 28.

X. Kapitel. Seite
Von den Speisen und deren Genuß = 32.
XI. Kapitel.
Von Getränken und deren Genuß = 42.
XII. Kapitel.
Allgemeine Regeln vom Essen und Trinken 52.
XIII. Kapitel.
Vom Schlafen und Wachen = = 54.
XIV. Kapitel.
Von der Ruhe und Bewegung = = 61.
XV. Kapitel.
Von der Kleidung = = = = 68.
XVI. Kapitel.
Von der Erhitzung und Erkältung = 71.
XVII. Kapitel.
Von der Luft und deren Einfluß auf den menschlichen Körper = = = = 74.
XVIII. Kapitel.
Vom Baden = = = = 78.
XIX. Kapitel.
Von der Reinlichkeit = = = = 81.
XX. Kapitel.
Von den Giften = = = = 26.
XXI. Kapitel.
Von der Reinigung des Zimmers und des Wohnortes = = = = = 88.
XXII. Kapitel.
Von der Erhaltung der Zähne = = 89.
XXIII. Kapitel.
Vom Tobackrauchen = = = = 90.
XXIV. Kapitel.
Von Erhaltung der Augen = = = 90
XXV. Kapitel.
Von den nöthigen Ab = und Aussonderungen 92.
Schluß = = = = = = 94.

Jünglinge!

Hier habt ihr ein kleines Geschenk, das ich euch von Herzen verehre — prüfet, und das Gute behaltet! Leset wenig, und beherziget dabey viel, dieß kennt ihr, auch bey diesen wenigen Zeilen. Weder durch das Schwermüthige der Fragen und Antworten, noch durch ein handdickes Buch will ich euch auf die Erhaltung eurer Gesundheit aufmerksam machen, beydes würde euch bald ermüden können, oder wenig Nutzen bringen, wenn ihr das Buch ungelesen im Kasten liegen habt. Zwar vieles wäre euch noch über die Erhal-

tung eurer Gesundheit zu sagen — doch nach unserer Absicht und euren Kräften mögen diese Winke so lange hinreichend seyn, bis ihr eure Gesundheit mit reiferer Vernunft nach größeren Werken zu schützen, lernen kennet. Wird durch dieß kleine Geschenk auch nur ein einziges Glied der salzburgischen Jugend, und nur in dem einen oder andern Falle unterrichtet, belehrt und dem Staate als ein nützlicher Bürger gesund und lange beym Leben erhalten; so ist doch damit mehr Nutzen geschaft, als ohne diese meine Absicht geschehen wäre.

Salzburg im Febr. 1803.

Der Verfasser.

Erster Abschnitt.

I. Kapitel.

Der Mensch und dessen Variäteten oder Spielarten.

Der Mensch als ein eigenes Geschlecht, das vollkommenste Geschöpf aller Thiere behauptet unter diesen den ersten Rang.

Es gibt nur eine Gattung Menschen, aber darunter sind fünf Variäteten oder Spielarten. Der Europäer, westliche Asiat und Nordamerikaner; er ist weiß, scheint den grösten Theil auszumachen, und wird unter die bestgebildesten gezählt.

Der hellbraune oder olivenfärbige, dieser bewohnt das übrige Asien, jenseits des Ganges nebst dem nördlichsten Amerika; sein Gesicht ist platt, die Augen klein, die Haare dünn.

Der mehr oder weniger schwarze Mensch bewohnt den übrigen Theil von Afrika, seine Nase ist eingedrückt, der untere Theil des Ge-

Gesichts steht stärker hervor, die Lippen sind wulstig aufgetrieben, die Haare gekraußt wie Schafwolle, sein Schweiß riecht vorzüglich stark.

Der Kupferfarbene bewohnt Südamerika, hat dünne Haare, schwächliche Leibesbeschaffenheit, und sein Kopf erhält größtentheils durch Kunst manichfaltige Formen.

Der Einwohner der neu entdeckten Südsee-Inseln, ist gewöhnlich schwarzbraun, breitnasigt und großmaulicht, hat einen dichten Haarwuchs, stark ausgedrückte Gesichtszüge, und starke Körperkräfte.

II. Kapitel.

Unterschied des Kindes vom erwachsenen Menschen.

So wie hier die Menschen nach Verschiedenheit der Weltgegenden verschieden sind, so verschieden ist auch das Kind gegen den erwachsenen Menschen.

Der auffallendste Unterschied zwischen dem Kinde und dem Erwachsenen, liegt in der Größe und dem Umfange des Körpers.

Der ganze Körper des Kindes ist weicher, schlapper; seine Knochen sind weich und zum Theil knorplicht; die Anwüchse

oder

oder Endtheile der Knochen sind vor, und einige Zeit nach der Geburt Knorpelartig. Einige Knochen, die beym Erwachsenen aus einem Stücke bestehen, sind bey dem Kinde in mehrere Stücke getheilt; das Gehirn, die Nerven und das Rückenmark sind im Verhältniß zum übrigen Körper größer als beym Erwachsenen; die Blutgefäße sind größer und zahlreicher als beym Erwachsenen; fast alle Drüsen und drüsigen Theile sind im Verhältniß größer als beym Erwachsenen; die Leber ist im Verhältniß zu dem übrigen Körper größer und an Farbe bleicher als beym Erwachsenen. Der Kopf ist im Verhältniß zu dem übrigen Körper größer als beym Erwachsenen, die Schädelknochen des Kindes sind dünner, an verschiedenen Stellen voneinander getrennt und hängen nur mit Häuten zusammen; die sogenannte Fontanell am oberen vorderen Theile des Kopfes, findet man nur bey Kindern, bey Erwachsenen sind diese Beine geschloßen; die Augen sind im Verhältniß größer, und die Oeffnung des Augensterns (Kindels) ist weiter als beym Erwachsenen; der Zahnkeim liegt im neugebohrnen Kinde noch in den Kieferbeinen verborgen u. s. w.

Die verschiedenen Lebensstufen des menschlichen Alters machen das Kind zum Jüngling, mannbar und endlich zum Greise.

Das

Das Alter des Menschen wird daher eingetheilt in das Kindsalter, Jünglingsalter, das männliche Alter und in das Greisealter.

Von einem dieser Alter in das andere gehen merkliche Veränderungen mit dem Körper vor, es wechseln neue Freuden und auch neue Plagen damit, und nach diesem Sinne kann man sagen, der Mensch wird bey jedem dieser wechselnden Alter ein anderer Mensch.

III. Kapitel.

Unterschied des Menschen gegen die Thiere.

Auch gegen die Thiere findet ein wesentlicher Unterschied Statt; zwar sind die Unterschiede zwischen Thier und Mensch noch nicht alle genau bestimmt und richtig erhoben, indeß können nachstehende der Jugend zur Belehrung hinreichend seyn.

Der Mensch unterscheidet sich von dem Thier, durch körperliche und geistige Vorzüge.

Durch körperliche: z. B. durch seinen aufrechten Gang; durch seine ganz eigene Bildung des Körpers und aller seiner Theile; durch das Vorzügliche aller seiner Sinnwerkzeuge; durch seine zwey vollkommenen und schicklicher gestalteten Hände; durch

die

die in gleiche Reihen stehende Zähnen; durch die Bildung und Gestalt des Kopfes; durch seine größere Zartheit und Geschmeidigkeit der Hauttheile; durch sein feineres Gefühl, seinen langsamen Wachsthum, seine längere Kindheit; durch seine späte Mannbarkeit, sein verhältnißmäßig längeres Leben; durch einige vorzügliche Körperverrichtungen und Krankheiten; durch sein größeres Gehirn im Verhältniß mit der geringen Stärke der daraus entspringenden Nerven.

Durch geistige: Der Mensch besitzt eine vernünftige, und unsterbliche Seele, d. h. der Mensch hat Vernunft, Gedächtniß und Beurtheilungskraft; durch die Vernunft hat der Mensch die Herrschaft über die Thiere; der Schöpfer versah den Menschen mit vorzüglichem Erfindungsvermögen, welches ihn in den Stand setzt, seine Werkzeuge selbst zu verfertigen. Auch das Lachen, Reden, Weinen, pflegen in ihrer Art den Menschen von dem Thiere zu unterscheiden.

Gott blies dem Menschen den lebendigen Athem in den Mund, und also wurde er eine lebendige Seele. 1. Mos. 2, 7.

IV. Kapitel.

Kurze Uebersicht vom Leben, der Gesundheit und dem Tode.

Das Leben oder besser dessen Gebrauch besteht in der Ausübung der Seelenverrichtungen, der Sinne und der willkührlichen Bewegungen.

Können die Verrichtungen des menschlichen Körpers leicht und angenehm ausgeübt werden; so kann man den Menschen gesund nennen, im Gegentheil heißt er krank.

Die ganze Körperwelt besteht aus 3 Reichen, nämlich aus dem Thier- Pflanzen- und dem Steinreiche.

Alle diese 3 Reiche bedarf der Mensch zu seiner Erhaltung; sie dienen ihm als Nahrung im gesunden Zustande und als Heilmittel in Krankheiten. Der Arzt macht sichs zur besondern Pflicht, die Laufbahn des menschlichen Lebens, von seiner Entstehung bis zu seinem Tode, so viel möglich von allen körperlichen Leiden zu befreyen.

Leben, Gesundheit, Krankheit und der Tod, sind die Grenzen dieser Laufbahn. Auf unserer angetretenen Lebensbahn können wir nicht mehr zurückgehen, sondern nur durch eine zweckmäßige Diät das Leben verlängern.

Der

Der Staub muß wieder zu der Erde kommen, wie er gewesen ist, und der Geist wieder zu Gott. Pred. 12, 7.

Kaum erblickt der neugebohrne Mensch das Tageslicht, so umringen ihn auch schon tausend Ursachen, die sein Daseyn wieder in sein voriges Nichts verwandeln.

Das Leben und die Gesundheit sind dem Menschen erfreulich — Krankheiten und der Tod aber sind ihm unangenehm.

Viele Krankheiten kann der Mensch vermeiden, den Tod aber nicht; denn selbst das Leben mit der passendsten Gesundheit verknüpft, führet zum Tod. — Krankheiten und Unglücksfälle beschleunigen ihn.

Die Grenzen zwischen dem Leben und dem Tode sind ungewiß. Die Hoffnung einer körperlichen Unsterblichkeit ist eitel und thörricht. Leben kann noch im ganzen Körper oder in einzelnen seiner Theile seyn, wenn schon Gemeinschaft zwischen der Seele und dem Leibe aufzuhören scheinen.

So lange die Seele mit dem Körper verbunden ist, lebt der Mensch, sind diese unwiderruflich von einander getrennt, und hören alle Verrichtungen und Bewegungen auf; so ist der Mensch todt.

Volk-

Vollkommen todt nennt man ihn, wenn alles Leben auf immer aufhört, wenn Faulung, Auftrocknung oder eine Wallrath ähnliche Masse entsteht. Diese allein sind die gewißen Zeichen des sichern Todes.

Nicht jede Faulung oder Todtengeruch sind ein sicheres Zeichen des vollkommenen Todes; es können einzelne Theile des menschlichen Körpers allein faulicht riechen, wobey der Mensch noch leben kann.

Es giebt Beyspiele, daß kranke Menschen einen Todtengeruch von sich gaben und doch wieder gesund wurden. Die vollkommene Verwesung des Körpers erkennt man vorzüglich an einer grünen Farbe auf dem Unterleibe; wo alle diese Zeichen fehlen, ist nicht immer mit Gewißheit zu bestimmen, daß der Mensch todt sey.

Durchs Erhängen, Ertrinken, in Dürsten ersticken, vom Schlage getroffen, von Kälte erstarrt, von Krämpfungen scheintodt u. dgl. können die Menschen nach vielfältigen Beyspielen 2 — 4 — 6 und mehrere Tage todt scheinen, da sie es doch nicht sind, und wieder ins Leben zurückgebracht werden; daher entstanden Gesetze, Verordnungen und Leichenhäuser, um an solchen Scheintodten alle mögliche Mittel zum Wiederbeleben zu versuchen, und schon mehrmal war

man

man so glücklich, dergleichen Todtscheinende wieder zum Leben zu bringen. Die traurigsten Beyspiele sind uns bekannt, daß man Scheintodte ohne allen Versuch zum Wiederbeleben, lebendig begraben hat.

V. Kapitel.

Kurze Berechnung von der Sterblichkeit der Menschen.

In einer glaubwürdigen Berechnung von der Sterblichkeit unter den Menschen findet man, daß von 1000 Menschen 260 im ersten Jahre ihres Alters sterben. 80 sterben im zweyten Jahre. 40 im dritten Jahre. 24 im vierten Jahre, und in den ersten acht Jahren ihres Lebens sterben 446 oder beynahe die Hälfte der ganzen Zahl eines frühzeitigen Todes. a)

a) Hier folgt noch eine andere Berechnung.
Von 100 Menschen die gebohren werden
sterben 50 vor dem 10. Jahre.
— 20 zwischen 10. und 20.
— 10 — — 20. — 30.
— 6 — — 30. — 40.
— 5 — — 40. — 50.
— 3 — — 50. — 60.
Also nur 6 kommen über 60. Jahre.

In großen Städten stirbt die Hälfte aller neugebohrnen Kinder vor dem dritten Jahre.

Das

Das weibliche Geschlecht lebt gewöhnlich länger als das männliche; das höchste Ziel des menschlichen Alters erreichen aber doch nur Männer; ledige sterben mehr als Verheurathete. In den vier Wintermonathen ist die Sterblichkeit am grösten. In großen Städten stirbt jährlich 1 Mensch unter 21, in kleinen Städten 1 unter 24, und auf dem Lande 1 unter 30 Köpfen. An den natürlichen Kindsblattern stirbt 1 unter 7. An den Masern 1 unter 100 Köpfen.

VI. Kapitel.

Beschreibung des menschlichen Körpers.

Der Mensch ist der Mittelpunkt des großen Weltalls, er hängt mit tausenden ihn umgebenden Dingen zusammen, und ist einzig in seiner Art.

Der Mensch besteht theils aus festen, theils aus flüßigen Theilen.

Die festen sind entweder hart, wie die Knochen, oder weich, wie die übrigen Theile.

Die Knochen, Bänder, Muskeln, Eingeweide, Gefäße, Drüsen und Nerven, machen die 7 festen Theile des Körpers aus.

Das Blut und die andern Säfte machen den flüßigen Theil des Körpers aus.

Die Knochen stützen den Körper, schützen die Eingeweide und dienen den übrigen Theilen zur Befestigung. Alle Beine zusammengehängt, nennt man den Skelett.

Die Muskeln oder Fleischtheile sammt ihren Flechsen bewegen den Körper und seine Glieder.

Die Bänder halten die Knochen und ihre Gelenke zusammen.

Die Nerven dienen zum Empfinden und zu den Verrichtungen der Seele.

Die Drüßen sondern verschiedene nöthige Feuchtigkeiten ab.

Die Eingeweide haben ihre besonderen Verrichtungen.

Die Gefäße dienen zum Umlauf der Säfte.

Und die Säfte nähren und erhalten den ganzen Körper.

Die Gefäße, Adern genannt, sind Schlag- oder Pulsadern, die das Blut vom Herzen in alle Theile führen: und es sind:

Blutadern, die das Blut von den Theilen zurück und wieder zum Herzen führen.

Ausser diesen zwey Gattungen gibt es noch Milch und Wassergefäße.

Die

Die Eingeweide liegen überhaupt in 3 Höhlen; nämlich in der Kopf- oder Schädelhöhle liegt das große und kleine Gehirn und viele Nerven — der Kopf ist also der Sitz des Denkens, Wissens, und der Seele.

In der Brusthöhle liegen rechts und links die Lungenlappen, in der Mitte das Herz mit seinen grossen Adern. Das Herz treibt den Umlauf der Säfte, und die Lunge dient zum Athemholen.

Im Bauche liegt der Magen und die Gedärme, durch welche die Verdauung und Zubereitung der Säfte zu Blut geschieht. Das Gekröße, in welchem die Milchadern liegen. Das Netz welches die Gedärme warm und feucht erhält. Die Nieren, durch welche der Urin abgesondert, und die Blase durch welche er ausgeführt wird.

Die Leber liegt rechterseits und sondert die Galle ab, und die Milz ist auf der linken Seite des Bauchs gelagert, und dient, so viel man weis, zur Zubereitung des Bluts.

Diese hier kürzlich angeführten Theile mögen hinreichend seyn, der Jugend einigen Begriff von den Haupteingeweiden des menschlichen Körpers beyzubringen.

VII. Kapitel.

Von der Erhaltung und den Verrichtungen des menschlichen Körpers überhaupt.

Ein jeder Mensch hat die angebohrne Neigung, durch den Genuß der Speisen und des Getränkes sich zu erhalten; man nennt diese Neigung Hunger und Durst.

Das fleisige Käuen der Speisen in dem Munde bewirkt, daß dieselben vom Magen leichter aufgelößt oder zertheilt werden können. Der weise Schöpfer hat uns zu dem Ende die Zähne gegeben, damit wir die Speisen zerschneiden und zermalmen können, daher erhielten auch die Zähne verschiedene Benennungen z. B. Schneidezähne, Mahlzähne u. s. w.

Die Zunge wälzet die Speisen im Munde hin und her, legt sie unter dem Käuen wieder auf die Zähne. Das Herausfallen der Speisen und Getränke aus dem Munde wird durch die geschlossenen Mundlippen gehindert.

Unter dem Käuen mischt sich der Speichel in dem Munde mit den Speisen und befeuchtet diese. Die Speisen kommen endlich auf den Rücken der Zunge, diese drückt sich aufwärts gegen den Gaumen an und auf solche Art werden sie gegen den Rachen

gedrückt. Der Magenschlund wird erweitert und die Speisen dahin befördert, endlich hinabgeschlungen, sie kommen endlich durch die obere Magenöffnung selbst in den Magen.

Hier befinden sie sich in einem feuchten, geschloßenen warmen Sacke, der sich beständig bewegt, d. h. bald an dem einen, bald wieder an dem andern Ort etwas zusammenzieht, vorzüglich kann dieß nur dann geschehen, wenn der Magen nicht zu sehr angefüllt ist. Diese Bewegung des Magens, welche auch die Gedärme haben, nennt man die wurmförmige Bewegung.

In dem Magen werden die Speisen eingeweicht, gemischt und dünner gemacht, worauf sie nach 2 = 3 = 4 oder mehreren Stunden, langsam und theilweise, unter dem Namen des Speisenbreyes durch die untere Oeffnung des Magens in die Gedärme gedrückt werden.

In den Gedärmen mischt sich der Darmsaft, der Drüßensaft und die Galle, dazu. Dieser Brey wird noch dünner, länger aufgehalten und mehr erweicht, hieraus entsteht endlich ein grauer oder weiser Saft, den man Milchsaft nennt. Millionen unsichtbarer feiner Saug = oder Milchadern, die in den Häuten der Gedärme befindlich sind, nehmen in der innern Wand derselben

den feinsten Milchsaft in ihre Oefnungen auf, und führen ihn in das Gekröse in größere Milchadern, und endlich in einen oder mehrere kleine, an der innern Seite des Rückgrads gelegenen Beutel, den man den Milchbehälter nennt; von da steigt dieser Saft in einem eigenen Milchgange längst den Wirbelbeinen in die Höhe, bis er sich endlich bey dem linken Schlüßelbein in die Schlüßelbeinblutader ergießt, und von da aus mit dem Blut in Umlauf gebracht, endlich selbst damit gemischt, und zu Blut wird.

Der gröbere und durch seinen längern Aufenthalt in den Gedärmen endlich faul gewordene Theil der Speisen, wird als Unrath durch den Mastdarm abgesetzt.

Der in die linke Schlüßelblutader ergossene und dem Blute beygemischte Milchsaft kommt bald zu dem Herzen, aus welchem er endlich durch alle Schlag- und Blutadern mit dem Kreislaufe in alle Theile des Körpers gebracht wird.

Von dem Athemholen und der Einziehung einer reinen und gesunden Luft hängt hauptsächlich der Kreislauf und die Bereitung eines guten Blutes ab.

Die Säfte des menschlichen Körpers sind:

1. rohe; die noch keine thierische Natur angenommen haben, wie z. B. der Milchsaft und die Milch.

2. blutige; z. B. das Blut und sein Blutwasser.

3. die lympfatische Säfte in den Lympfgefäßen.

4. abgeschiedene Säfte; z. B. der Speichel, die Augenfeuchtigkeit, der Darm- und Nasenschleim, das Fett, Ohrenschmalz- die Galle u. dgl. m. und

5. Auswurfssäfte, z. B. Darmkoth, Urin und Ausdünstung.

Aus der ganzen Oberfläche unseres Körpers tritt gleich der Oberfläche der innern Theile, durch die ausduftende Gefäße beständig ein unmerklicher Dunst hervor, welcher durch ein fröhliches Gemüthe, mäßige Leibesbewegung, leicht zu verdauende Speisen, durch wässerrichte Getränke, schickliche Kleidung und gelindes Reiben unterhalten wird, durch die entgegengesetzte Ursachen aber wird er vermehrt oder verhindert, worauf dann auch mancherley Krankheiten entstehen können. Wird diese Ausdünstung zu sehr vermehrt; so sammelt sie sich in Tropfen und wird sodann Schweiß genannt.

Das Gehirn und alle Nerven sind von einem flüchtigen Wesen begeistert und belebt, dieß pflegt man das Nervenflüßige zu nennen. So lange der Mensch ungehindert alle seine Sinne gebrauchen und die freywilligen Bewegungen z. B. seiner Glieder, Zunge, der Augen u. s. w. ausüben kann, nennt man ihn wachend. Der Zustand in welchem wegen Mangel des Nervenflüßigen, sowohl die freywilligen Bewegungen als auch die Sinne in eine allgemeine Ruhe gesetzt sind, heißt der Schlaf.

Der Schlaf ist im menschlichen Leben eine ganz natürliche Folge auf das Wachen und Arbeiten, weil dadurch die feinsten Lebensgeister verlohren gehen, und durch den Schlaf wieder ersetzt werden müßen. Ein mäßiger Schlaf, mäßigt alle Bewegungen in unserm Körper; das Athmen, der Kreislauf des Bluts, die Verdauung geschehen langsamer, die Menge der Ausdünstung wird vermehrt, die dünnen Säfte halten sich länger in den Gefäßen auf, und daher geht auch im Schlafe die Ernährung am besten von Statten.

Die Nerven werden dabey von neuem begeistert und belebt, endlich bringt der geringste Reitz die Seele wieder zu ihren Verrichtungen zurück, und der Mensch erwacht; er verwendet nun wieder die gesammelten

Kräfte, und sammelt solche wieder bey einem neuen Schlafe in dem Maße, als sie verloren gegangen sind.

Das Ende unseres Lebens würde von seinem Anfange nicht weit entfernnt seyn, wenn nicht jederzeit eben das in dem Körper wieder ersetzt würde, was durch die beständige Bewegung, welche zwischen den festen und flüßigen Theilen vorgeht, verloren geht.

Das Ersetzen des Verlorengegangenen nennt man die Ernährung, und dieß geschieht nach unserm Wissen, durch einen feinen Saft, der vom Blute abgeschieden wird, und sich in die Zwischenräume der durchs Anreiben abgenützten Theile, anklebt.

So lange die festen Theile der Gewalt der flüßigen Theile weichen, so lange wachsen wir; sobald aber der Widerstand so vermehrt wird, daß die festen Theile durch den Trieb des Herzens nicht weiter mehr können verlängert werden, so hört das Wachsen in die Länge auf, und der Mensch nimmt so lange noch etwas an Dicke zu, bis die Kraft des Herzens mit den widerstehenden Theilen gleich steht. Der Widerstand dieser Theile nimmt aber nach und nach zu, das Herz kann ihn nicht mehr überwältigen, die feinste Gefäße trocknen endlich aus, die Absonderung der Feuchtigkeiten werden gehemmt, das Verlorne wird nicht wieder ersetzt,

setzt, alle Theile schrumpfen zusammen, werden steif, und weil endlich das matte Herz nicht mehr fähig ist, das Blut in Umkreiße zu treiben; so weicht der Puls, der Körper verliert seine Wärme, und der matte abgelebte Greis löscht wie eine matte Flamme aus.

Hier stehe still, leichtsinniger, aufbrausender Jüngling, betrachte, bewundere und verehre die Allmacht, die Weisheit des gütigen Menschenvaters, und wenn dich je schwarze Verzweiflung, Rachsucht oder Raßerey zu irgend einer bösen Handlung an deinem Nebenmenschen verleiten wollte; so denke, daß du kein Recht hast, Theile an dir oder deinem Mitbruder zu vernichten, die von der Weisheit des Schöpfers selbst mit so göttlicher Vorsicht gegen die Zerstörung sind verwahret worden.

VIII. Kapitel.

Von den natürlichen= Seelen= und Lebensverrichtungen des menschlichen Körpers.

Die Verrichtuugen des menschlichen Körpers werden in 3 Klassen eingetheilt, als:

Lebensverrichtungen;

Hierunter begreift man die Bewegung des Herzens, den davon abhängenden Kreislauf

lauf des Bluts und anderer Säfte, und das Athemholen. Ohne diese kann das Leben der Menschen nicht bestehen.

Natürliche Verrichtungen.

Dahin gehören alle jene Verrichtungen von welchen die Erhaltung unseres Körpers abhängt, z. B. die Verdauung der Speisen und Getränke (Digestion). Die Verwandlung der Speißen in Nahrungssaft, (Nahrungssaftsbereitung) die Verwandlung des Nahrungssaftes in das Blut (Blutmachung;) die Abscheidung verschiedener Feuchtigkeiten, (Ab- und Aussonderung;) die Ersetzung desjenigen, was vom Körper abgenützt wird, und dessen Wachsthum, (Ernährung und Wachsthum).

Seelenverrichtungen.

Hieher gehören die in- und äußere Sinne.

Zu den innern gehört das Gedächtniß, die Vernunft, Beurtheilung- nnd Einbildungskraft.

Unter die äußern zählt man das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Hieher kann man auch noch die Gelüste oder das Verlangen rechnen, z. B. Verlangen nach Essen und Trinken, nach Wärme oder Kühle, nach frischer Luft u. dgl. m.

Sowohl durch die in = als äußerliche Sinne zeichnet sich der Mensch vorzüglich vor dem Thier aus. Dem Menschen sind die innern Sinne besonders eigen. Er zeichnet sich nicht allein durch mehrere Sinn=Organe vor dem Thiere aus, sondern auch selbst diejenigen, welche er mit den Thieren gemein hat, sind entweder von größerem Umfange oder feiner, wenn sie auch bey Thieren schärfer sind, z. B. der Geruch.

Eine zweyte thierische Verrichtung sind die willkürlichen Bewegungen; diese sind dem Thiergeschlecht allein eigen. Sie werden durch den Willen regiert, z. B. Gehen, Stehen, sich bewegen wollen, u. s. w.

Die Lebens= und natürliche Verrichtungen aber hängen von unserm Willen nicht ab.

Auch gehören noch die Leidenschaften hieher. Jede Vorstellung ist uns entweder gleichgültig, angenehm oder widrig, und hierinn liegt der Grund unserer Leidenschaften.

Die Leidenschaften haben einen höchst wichtigen Einfluß sowohl auf die Lebens= natürliche, als auch willkührliche Verrichtungen, Die körperliche Wirkungen der Leidenschaften, können nach Maßgabe ihrer Heftigkeit und der Umstände, heilsam, gefährlich auch tödlich seyn.

Die Liebe, Hofnung und Heiterkeit des Gemüths sind im Ganzen dem Menschen zuträglich. Doch kann unerwartete und heftige Freude plötzlich tödten, dieß kann auch die Scham, Angst, Traurigkeit, der Zorn und Verdruß. Es ist demnach nichts so sehr schädlich, als das Erschrecken der Kinder mit heiligen Nikolaus und andern schreckenden Sinnbildern; die Kinder bekommen leicht unheilbare Gichter, Fraisen, die fallende Sucht, und hundert andere unheilbare ja tödliche Krankheiten, können schnell tödten oder sie bewirken ein sieches Leben.

Jede Leidenschaft wird in den Augen, im Gesichte oder durch die Stimme ausgedrückt, und im Gesicht das Zeichen der herrschenden Gemüthsbewegung.

Das erste und vorzüglichste Geschäft des Gehirns und der Nerven ist die Empfindung, sie macht in ihrer Art den Karakter des thierischen Lebens aus.

Empfindung oder Gefühl im weitläufigen Sinne, sind dem Menschen in der Absicht gegeben, die äußeren uns umgebende Dinge, und ihren wohlthätigen oder schädlichen Einfluß auf unsern Körper kennen zu lernen; Befriedigung der Naturtriebe zu befördern, Begriffe zu erlangen, und die innern Sinne zu bilden.

Unsere

Unsere 5 sinnlichen Werkzeuge belehren uns über die Eigenschaften der übrigen Weltkörper, in so ferne diese einen Eindruck auf unsere Sinn-Organe machen. Jedes Sinn-Organ fühlt nach seiner besondern Einrichtung. Doch unter der besondern Benennung von Gefühl versteht man insgemein nur die in- und äußeren Oberflächen des ganzen Körpers, und einzelner Theile, z. B. mit den Fingern fühlt man verschiedene Körper. In der Harnblase fühlt man den Drang zum Urin lassen; im Mastdarm zum Stuhlgang, u. s. w.

In dem Mund, vorzüglich mit der Zunge schmeckt man, und prüft die in Mund genommenen Körper, durch das Geschmacks-Organ. In den Theilen der Nase liegen die Geruchs-Organe. In den Ohren die Werkzeuge zum Gehör; und in den Augen liegt der Sinn des Sehens.

Zweyter Abschnitt.

IX. Kapitel.

Von der Erhaltung des Lebens und der Gesundheit.

Das kostbarste Gut des Menschen, ist die Gesundheit. Mit nichts gehen die Menschen sorgloser und verschwenderischer um, als mit der Gesundheit; die natürlichen Folgen davon sind Krankheiten, Schwäche, Unbrauchbarkeit für die menschliche Gesellschaft; frühes Alter und Verkürzung des Lebens.

Mangel an Kenntniß der schönen Natur und des menschlichen Körpers; Unbekanntschaft mit den Pflichten zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit. Unachtsamkeit und schlechte Beyspiele sind die Hauptquellen zur Verwahrlosung der Gesundheit.

Es ist demnach jedem Menschen einige Kenntniß, des so bewundernswürdigen Baues und der Einrichtung des menschlichen Körpers nothwendig. Es ist jedes Menschen

schen Pflicht, denselben zu schützen, und vor Krankheiten zu verwahren.

Durch Leichtsinn stürzt sich so mancher Mensch in die übelsten Folgen, weil er unter Zerstreuung mancherley Vergnügen nicht an seine Gesundheit denkt; durch schlechte Beyspiele wird mancher hingerißen, der seiner Gesundheit zuviel zutraut.

In der Jugend allein wird der Grund zur Erhaltung des Lebens und zu einem hohen und glücklichen Alter gelegt, aber auch im Gegentheil wird nicht selten hier der Weg zu unheilbaren Krankheiten und einem siechen Leben und baldigen Tode gebahnt.

Gewöhnlich wird der Werth der Gesundheit nur auf dem Krankenbette erkannt; hier fühlen wir dann, wie uns jede Freude ungenießbar ist; wie uns alles, was uns sonst anzog, zurückstößt, wie wir unfähig sind, an allem dem, was dem Menschen angenehm ist, Theil zu nehmen. Aber dann steht es nicht mehr in unserer Macht zur Gesundheit und zu dem frohen Genuße des Lebens zurückzukehren.

Der gesunde Mensch fühlt sich wohl und stark. Frey von Schmerzen und Beschwerden, zur Arbeit aufgelegt, ohne von der Bewegung leicht ermüdet zu werden; er empfindet keinen Druck des Körpers; sein

Schlaf

Schlaf ist ungestört und erquickend; sein Gemüth ruhig, und ohne stürmische und nagende Leidenschaften, er kann heiter denken, ohne von dem Körperlichen gehindert zu werden.

Die Lunge, der Magen, und die Haut geben das sicherste Zeichen der Gesundheit.

Der gesunde Mensch athmet frey, weder zu geschwinde noch zu langsam, er kann den Athem leicht einige Zeit an sich halten, er wird beym Steigen oder Laufen nicht so leicht Kurzathmig, ein Beweis einer guten Lunge.

Wer einen guten Magen hat, fühlt keine Beschwerden, kein Drücken im Unterleibe, er ist weder zu Verstopfungen, noch zu allzuhäufigen Stuhlgängen geneigt, seine Eßlust ist gut, ohne Heißhunger, und seine Verdauung vortreflich.

Der Zustand der Haut ist wichtiger als die meisten Menschen dafür halten. In ihr geht das wichtige Geschäft der Einsaugung und Ausdünstung vor. Alles was uns umgiebt wirkt auf die Haut. Ein schlechter Zustand unseres Hautorgans, ist die Ursache zu vielen Krankheiten. Wer frey von allzugroßer Empfänglichkeit gegen die Veränderungen der Luft und Witterung ist, gut ausdünstet, ohne allzuleicht und heftig zu

schwitzen, dessen Haut nicht zu trocken, noch zu spröde, und nach Verhältniß des äußern Wärmegrades gleichmäßig warm ist, bey dem ist dieses wichtige Organ in einer guten Verfassung.

Gesunde Luft, Mäßigung in Speiß und Trank, in Ruhe und Bewegung, im Schlafen und Wachen, Bezähmung stürmischer, und ausschweifender Leidenschaften, Verbannung schädlicher Vorurtheile, Hang nach Reinlichkeit, sind die Hilfsmittel eines zufriedenen gesunden und langen Lebens.

Eine standhafte Gesundheit des Geistes und des Körpers, ist unstreitig das edelste Gut, das größte Geschenke des unendlich wohlthätigen Schöpfers. Ohne Gesundheit ist unser Leben eine fortdaurende Hausplage.

Ein kraftvoller Körper ist die Mutter des Heldenmuths und der Arbeitsamkeit.

Kenntniß der schönen Natur und der Absichten des anbethenswürdigsten Schöpfers, ist ein Mittel gegen lange Weile und den schädlichen Müßiggang.

Wahre reine Religion, ist das Mittel gegen Unsittlichkeit.

Wissenschaft bildet die Vernunft; Religion bildet das Herz, und die Gesundheit den

den Körper; sie sind jedem Menschen nothwendig, zu einem frohen und glücklichen Leben.

Ruhe und Ordnung des Körpers und der Seele, sind Hauptstücke zur Erhaltung der Gesundheit; sie sind in allen Fällen, vorzüglich aber zur guten Verdauung nothwendig.

X. Kapitel.

Von den Speisen, und deren Genuß.

Der Allmächtige gab die Säfte der Erde, den Pflanzen, dem Steinreiche wieß er seinen besondern Platz an, und dem Thierreiche gab er die zwey Empfindungen, den Hunger und Durst.

Wer zu viel ißt, d. h. bis er nicht mehr Lust hat, oder gar bis er nicht mehr kann, der schadet sich, und setzt sich großer Gefahr aus. Eben so gewiß als jener, der eine giftige Speise genießt, wenn diese auch in einer kleinen Menge besteht; oder wenn er bey seinem geschwächten Magen, so viel als ein gesunder Mensch genießen will.

Auf Ueberladung des Magens entstehen Völle, Bangigkeiten, Schwere, kurzer Athem, schlechte Verdauung, Aufstoßen, Erbre=

Erbrechen, Mattigkeit, Gähnen, Schläfrigkeit, Dummheit des Kopfes, u. dgl., ja selbst ein plötzlicher Tod kann erfolgen. Ein weiser Mann sagt, je mehr man Gerüchte auf den Tisch stelle und sich damit überlade, desto gewißer müsse man erkranken.

Einfache Speisen machen gutes Blut und erhalten den Menschen gesünder, als vielerley, und durch einander genossene.

Solche Menschen, die eine einfache Kost genießen, und ein arbeitsames Leben führen, erkranken selten.

Reine und frische Nahrungsmittel hat der Mensch zur Erhaltung seiner Gesundheit, und um lange zu leben, nothwendig.

Wer keine Auswahl in der Güte und Menge der Speisen macht, so wie es sein Körper erfordert, der wird ein sieches Leben führen.

Das Alter, das Geschäft, die Körperbeschaffenheit, der Himmelsstrich, Gewohnheit, Abscheu, Ordnung in der Zeit, der Menge, der Zubereitung, und die Verschiedenheit der Speisen, erfordern bey jedem Menschen die größte Aufmerksamkeit.

Das Kind, der Jüngling, der erwachsene Mensch und der Greis, machen die

vier Hauptzeiträume des menschlichen Lebens aus; in jedem dieser vier Zeiträume bedarf der Mensch auch seine besonderen Nahrungsmittel, denn dem Erwachsenen und Arbeitsamen würde der immerwährende Kindsbrey eben so schädlich seyn, als dem Kinde in der Wiege, die Erbsen, oder gedürrtes Fleisch seyn müssen. Sehr kleinen Kindern dienen Milchspeisen und Fleischbrühe, alle Mehlbreye, besonders wenn dieselbe dick und häufig genossen werden, schaden den Kindern; Bauchgrimmen, Laxiren, Verstopfungen, Fraisen, die doppelte Glieder und der Tod so vieler Kinder, ist meistens die Folge des unvernünftigen Mehlpappes und der Mehlspeisen. Der Brey muß dünne, gut ausgekocht von feinem Mehle seyn, oder am besten wird er aus wohl ausgedörrten Semeln, oder Zwibacken bereitet. Warme Kuhmilch und Fleischbrüh gehören den Kindern, alles Fette und Obst ist den Kindern in dem ersten Jahre schädlich. Die Löffeln, womit die Kinder essen, sollen von Holz oder Bein seyn. Alles Naschwerk, Kuchen, Gebackenes ꝛc. sollte vor den Kindern verschlossen bleiben, fette und saure Speisen bringen Schaden für die Gesundheit.

Das Kind, so lange es noch keine Zähne hat, bedarf also einer eigenen zarten Kindernahrung.

Ein

Ein Kind vom dritten bis in das zwölfte Jahr soll nur viermal des Tages essen.

Um gesund und lange zu leben, muß der Mensch von seinem ersten Alter an, nach und nach bis in sein männliches Alter an festere Speisen gewöhnt werden; alte Leute müssen wieder eine leichtere Kost genießen, als Jüngere.

Zu viele oder zu starke Gewürze in den Speisen, sind der Gesundheit nicht selten nachtheilig; vorzüglich aber sind alle gewürzte Speisen den Kindern und ihrer Gesundheit nachtheilig. Wer eine mit Handarbeiten und Körperbewegungen verbundene Lebensart führt, bedarf nicht nur einer größeren Menge von Nahrungsmitteln, sondern muß auch eine festere, gröbere Nahrung, nach Maßgabe seiner Arbeit genießen, als sitzende Leute; je mehr Bewegung der Mensch macht, desto besser ist die Verdauung.

Bey einem starken, festen Körper ist auch gewöhnlich der Magen gut, ein solcher verdaut festere Speisen weit leichter, als Schwächliche.

Wer ißt, der muß auch suchen, wie er das Genoßene gut und leicht verdauen kann; das Sprichwort heißt, wer arbeitet, genießt seine Nahrung im Verdienste —

der Müßiggänger aber genießt sie unwürdig und mit Schaden.

Je wärmer der Himmelsstrich oder die Jahrszeit ist, desto nachtheiliger sind Fleischspeisen, Fett und Oelgerüchte für die Gesundheit.

Uebermaß in Nahrung überhaupt, besonders aber an Fleischnahrung, befördert Hochmuth, Grausamkeit und Sinnlichkeit, sie erhitzet den Körper zu sehr, daher ist sie vorzüglich der Jugend schädlich; sie kann häufig genoßen, als Mitursache zu Entzündungen, hitzigen Fiebern, Blutstürzen u. dgl. in diesem Alter angesehen werden.

Mäßigkeit und Pflanzenkost unterdrücken die bösen Leidenschaften.

Fleisch = oder Pflanzennahrung, anhaltend allein genossen, bringen immer mannichfaltigen Nachtheil und Krankheiten zuwege, beyde aber in gehörigem Maße miteinander genossen, sind der Gesundheit am dienlichsten.

Milch, Käse, Butter und Eyer ersetzen bey dem Landmann die Stelle des Flrisches, er kann auch dabey länger gesund bleiben, als der viel Fleischgeniesende Stadtbewohner.

Fleisch=

Fleischspeisen erhitzen und verderben endlich das Blut; Pflanzenkost hingegen macht gutes Blut und dämpft die Hitze.

Im Sommer, oder bey herrschenden Krankheiten ist der Genuß der Fleischspeisen dem Gesunden weniger räthlich als Pflanzennahrung.

In einem höhern Alter, wo der Mensch mehr sitzt, vorzüglich bey Studierenden ist die Pflanzenkost weniger dienlich, weil man davon einer größern Menge zur hinlänglichen Ernährung bedarf; um diese aber zu verdauen, bedarf er mehr Bewegung, übrigens ist Pflanzenkost zur menschlichen Nahrung vorzüglich dienlich.

Studierende und vielsitzende Personen müssen nur leichte Nahrung geniesen, das nämliche ist auch im hohen Alter zu beobachten. Ein mäßiger Genuß von Suppe, die kräftig genug, und nicht sehr dünne ist, dient dem Körper ganz besonders, auch viel sitzenden, oder solchen die wenig trinken, und dem hohen Alter.

Manche Menschen haben zu gewißen Zeiten oder vor gewissen Speisen einen Abscheu, so z. B. giebt es Menschen die keinen Käß, kein Fleisch u. dgl. riechen können, sich zu deren Genuß Zwang anthun, wäre eben so unklug, als bey gewissen

wissen Gelüsten nach dieser oder jener Speise, sich gewaltsamen Abbruch thun.

Der Mensch kann sich zwar an den Genuß der ungesundesten Speisen eben so gewöhnen, wie der große Herr an seine viele Gerüchte, allein die Gewohnheit wird, wo nicht in der Jugend, doch gewiß im Alter mit Krankheiten bestraft.

Einerley Nahrung lange genossen, ist der Gesundheit eben so gewiß schädlich, als z. B. der Genuß der Hülsenfrüchte längere Zeit bey einem ruhig sitzenden Leben seyn muß.

Die Vermischung, Art des Kochens, Röstens u. dgl. tragen sehr viel zur Verdaulichkeit, oder Unverdaulichkeit bey, so viel ist aber gewiß, daß die verfeinerte Kochkunst, mit verschiedenen Sulzen, Brühen, starken Gewürzen, u. dgl. mehr zu unserm Nachtheil, als Nutzen gereichen.

Nicht was wir essen, nährt uns, sondern was wir verdauen; man sieht manchen Menschen für sechs andere essen, und er sieht dabey doch einem Beingerippe gleich, dagegen mancher wohlbeleibte wenig genießt, und eine trefliche Gesundheit besitzt.

Eine Tagsordnung und gleiche Auswahl der Speisen, ist vorzüglich zu empfehlen,

man

man soll daher täglich eine bestimmte Stunde zum Genuße der Speisen halten, und sich wohl hüten, bey einer uns wohlschmäckenden Speise nicht zu viel zu essen; hierin haben freylich die Thiere, vermöge ihrem Instinkte einen großen Vorrang vor den lüsternen Menschen. Wie oft glaubt nicht der Mensch, daß diese oder jene Speise, welche seine Augen, Gaumen, oder Nase reitzt, auch bey schon gefülltem Magen, doch nicht schädlich werden könne, allein er wird durch seine Sinne verführt, er genießt zu viel und wird krank.

Die Mittel, die Verdauung zu befördern, sind vorzüglich freye Luft und Bewegung. Vorzüglich nachtheilig ist der häufige Genuß von fetten und öllichten Speisen, das Fett wird im Magen ranzicht, verursacht eine fressende Schärfe, Sodbrennen, Aufstossen, Uebelkeit, Durchfälle, Krämpfe, Körperschwäche, Brüche u. dgl. m., dieß ist auch die Ursache, warum die Kinder in flachen Ländern gesünder sind, als unsere viel Fette essende Gebirgsbewohner. Daher sind manchem Menschen dick bestrichenes Butterbrod, Torten, fette Mehlspeisen anderer Art so schädlich.

Vorzüglich den Kindern sind Zuckergebackenes, grobe und fette Mehlspeisen, Käse, Butter, u. dgl. schädlich.

Süße Sachen in größerer Menge genossen, schwächen den Magen, verderben den Magensaft, machen Blähungen, und unterdrücken den Appetit.

Alles Lernen und Studieren ist zur Zeit der Verdauung schädlich.

Gute Zähne sind vorzüglich erforderlich, um die Speisen zuerst fein zu zermalmen, damit sie der Magen nachher leichter verdauen kann, wer darauf nicht achtet, und grosse Stücke verschlingt, schwächt sich nicht nur allein die Verdauung, sondern steht auch in Gefahr an einem größern Stücke zu ersticken, denn man hat viele Beyspiele, das Heißhungrige Menschen, eine Speise in groben Stücken verschlingen wollten, sie blieben in der Speiseröhre stecken, drückten die Luftröhre zusammen, und verursachten einen plötzlichen Tod.

Eben dieß säh man auch erfolgen bey Menschen, welche heiße Speisen gähe verschlingten, dieß sollte vorzüglich eine Regel bey Gewerbsleuten seyn, daß der Meister seinen Jungen und Gesellen zum Essen gehörige Zeit lasse.

Das Lachen unter der Zeit als man käut oder schlingt, hat schon manchen Menschen in die gröste Gefahr, zu ersticken, gestürzt; leicht kommt dabey ein Theli der Speise in

die Luftröhre, erregt Husten und Bedrohung zum Ersticken. Nach dem Essen, oder in der Zwischenzeit ist mäßiges Lachen der Verdauung sehr dienlich.

Der Zorn, Haß, Neid, Traurigkeit, Rachgierde und Furcht schaden allzeit, und vorzüglich gleich vor= unter= oder nach dem Essen.

Nach dem Genuße der Speisen soll man sich den Mund mit reinem Wasser auswaschen, ohne dieß zu thun, bekommt man leicht faule Zähne und stinkenden Athem, die jedem andern Menschen großen Abscheu verursachen. So gewiß es ist, daß der übermäßige Genuß oder schlechte Auswahl von Speisen der Gesundheit schädlich sind; so gewiß ist es auch, daß der Hunger gleichen Nachtheil hervorbringt. Hungerleiden macht das Blut scharf, schwächt den Körper und bringt tausend Krankheiten hervor.

Der Speichel ist zur Mischung und Verdauung der Speisen höchst nothwendig, es folgt daher die Regel, den flüßigen Speichel vor dem Essen nicht auszuwerfen, aus dieser Ursache ist auch das Tobackrauchen gleich vor und nach dem Essen, allzeit schädlich; Sodbrennen, Magendrücken, Aufstoßen u. s. w. sind die Folgen davon.

Bey dem Essen gar nicht trinken, ist der Gesundheit niemals dienlich, weil die Speisen im Magen angefeuchtet werden müssen.

XI. Kapitel.

Von Getränken und deren Genuß.

Vergohrne Getränke von guter Art sind mäßig genossen, der Lauterkeit, dem Wohlwollen und dem Edelsinne günstig — schlechte Getränke schaden jedem Menschen.

In Betracht der vielen Feuchtigkeiten, die durch den Speichel, Urin und Ausdünstung verloren gehen, sollte ein Mensch täglich wenigstens 2 bis 3 Pfund trinken. Doch ist ein bestimmtes Maß nicht anzugeben. Im Gegentheil allzuvieles Trinken, ist gleichfalls nachtheilig; der Magen wird dadurch zu sehr ausgedehnt, geschwächt, die Verdauung leidet; dieß ist auch eine Hauptursache, warum die starken Trinker wenig Appetit haben, und vielen Krankheiten unterworfen sind.

Jedes Getränk zu heiß oder zu kalt genoßen, schadet der Gesundheit. Frische Getränke sind vorzüglich für junge Leute dienlich.

Warme Getränke lange genossen, schwächen die Verdauungswerkzeuge; zu kalte, schwächen gleichfalls und verursachen leicht Husten, Kartharr, Lungenentzündung u. dgl.

Eiskaltes trinken auf heißes Essen, oder umgekehrt, verdirbt vorzüglich die Zähne. Reines Wasser ist der gesündeste Trank für den gesunden Menschen, es besänftigt stürmische Leidenschaften und befördert den Gleichmuth der Seele. Vorzüglich den Kindern ist reines Wasser das beste Getränk.

Reines Wasser genossen, bewahrt uns vor dem übermäßigen Durst und vor der Anhäufung von Schärfen, es durchdringt die feinsten Gefäße, stärkt die Eingeweide, erhält die Zähne rein, und man erreicht dabey ein hohes Alter.

Ein Greis von 120 Jahren, noch bey ziemlichen Kräften und vortreflichen Zähnen, schrieb die Erlangung eines so hohen und gesunden Alters, blos dem von Jugend auf gewohnten Wassertrinken zu, daß er aus reinen Quellen schöpfte. Reines Wasser verdient daher nicht nur allein, da wo es mangelt, geschätzt zu werden, sondern auch da, wo es im Ueberfluße ist; jedes verschleckte Menschenkind soll dies beste Gut von dem besten Weltvater mit Danke genießen.

Jede

Jede Brunnquelle, aus der wir das Wasser schöpfen, und dabey Gesundheit erhalten, seye uns ein Altar, vor welchem wir unsern Dank dem Schöpfer als ein Opfer darbringen.

Wer sich von seiner Jugend, an den Genuße des reinen Wassers gewöhnt, der wird Zeitlebens einen gesunden Trank haben, denn auch hier thut die Gewohnheit große Dinge; und es ist schwer, in spätern Jahren ein anderes Getränke mit Wasser zu vertauschen, besonders wenn der Magen schon geschwächt ist. Doch kann man auch im Alter noch zum grösten Vortheile für seine Gesundheit die Wasserdiät nach und nach anfangen.

Wer bey einer reichlich besetzten Tafel sitzt, und Weine, Fleisch- und verschiedene andere Speisengemische genießt, kann besonders durch Wassertrinken den Nachtheil einer solchen schwelgerschen Diät verbessern. Ueberhaupt muß man neben dem Wein bey Tische Wasser trinken.

Quellwasser ist das reinste, es hat die gehörige Menge Luftsäure, den sogenannten Brunnengeist, der für unsere Gesundheit vorzüglich wohlthätig ist. Aus verdeckten Brunnen geschöpft, hat es dieses heilsame Wesen nicht.

Regen-

Regenwasser ist unrein, enthält Insekten, Das Flußwasser führt viele Unreinigkeiten mit sich. Am schädlichsten ist das Wasser aus Sümpfen: Wasser, das über leimichten Boden fließt und davon unrein wird, auch das Wasser welches eine beträchtliche Menge Salpeter führt, ist der Gesundheit nachtheilig, daher entstehen Bauchflüsse, Leibschmerzen u. dgl. m.

Diese unreine Wässer macht man am besten auf folgende Art trinkbar. Glühende Kohlen macht man zu Pulver und mischt einen Eßlöffelvoll auf 2 bis 3 Pfund (Massel oder Seidel) Wasser, rührt es um, und läßt es einige Minuten stehen, hierauf läutert man es durchs Flußpapier. Man kann auch die gepulverte Kohlen in einem wohlverstopften Glas mit auf die Reise nehmen. Man nennt dieses Wasser abgelöscht.

Wer starke oder lang anhaltende Getränke genießt, ist der Uebelkeit, dem Erbrechen, der Wassersucht, Verstopfungen der Leber, der Harnruhr, den Gliederschmerzen, a) der Heiserkeit, dem Husten, der Fallsucht, Raserey, jäh-

a) In unserm Lande herrscht allgemein unter dem Volke das Gliederreißen. unter dem Namen, die Gall. Gall ist es nicht so in den Gliedern schmerzt und reißt, sondern unterdrückter Schweiß, Schärfe des Bluts, oder Gichtmaterie.

mung, Schlagfluß, hitzigen Krankheiten, der Gicht, goldenen Ader, Schärfe des Bluts, Augenkrankheiten unterworfen, ja ein solcher Mensch ist sogar zum Selbmorde fähig.

Wenn der Wein eingeht, geht die Weisheit aus, sagte einst ein alter Philosoph. Trunkenheit ist also immer ein Laster die selbst zu vielen Saden und Nachtheilen den Eingang macht.

Der Wein mäßig genossen, (sagt Hufeland) ist die Milch für Erwachsene, und diese ist dagegen der Wein für die Kinder. Er hindert das freye Denken und ist für die Jugend, was der Dünger für die Bäume ist, er treibt die Frucht und schadet den Bäumen.

Mäßig genoßen, ist also der Wein eine vortrefliche Arzeney, aber übermäßig genossen, ist er ein Gift.

In einem noch höhern Grade sind die üble Folgen vom Mißbrauche des Brandweins, Bunsch, und Liquers. Sie schaden vorzüglich jungen Leuten, sie stärken weder den schwachen Magen, noch befördern sie die ordentliche Verdauung, im Gegentheil schwächen sie, erregen Zittern, zerstöhren die Kräfte, erregen Bangigkeiten, Hypochondrie, Verhärtungen und Zusammen-

schrumpfen des Magens, Blutsturz, und alle oben von dem Wein hervorgebrachten Uebeln.

Nur mäßig genossen, ist der Brandwein für den hart arbeitenden Taglöhner und marschierenden Krieger zu seinem Stücke Brod ein wahres stärkendes Mittel, folglich auch nützlich.

Kindern, viel sitzenden Menschen, und in heißen Sommertagen sind alle starke erhitzende Geister weniger zuträglich — vielmehr sehr oft schädlich, die blühende Jugend hindern sie im Wachsthume, trocknen den Körper aus, hindern die Verdauung, machen schläfrig, schwächen das Gedächtniß und erzeugen tödliche Entzündungen u. s. w.

Die Brandweintrinker werden selten alt, oder wird auch ein solcher alt, so ist dieß bey weitem der seltenste Fall, sie sterben gewöhnlich zeitlich an Brustkrankheiten, der Wassersucht oder am Schlagfluße.

Der Brandwein schadet vorzüglich auch dann, wenn man ihn auf fette Speisen trinkt. Er dämpft auch nicht die Hitze des Körpers, sondern vermehrt sie, und bringt einen schwächenden Schweiß hervor; — Eben so schadet er nach Tische.

Einen berauschten Menschen muß man mit Bedauern ansehen. Er beschämt die

Menschheit und mißbraucht als Unsinniger die Gabe Gottes.

Alles was den Menschen von seinem Werth herabwürdigen kann, findet man an einem Berauschten. Er ist anfangs munter, löst die schweren Zweifelsknoten leicht auf, will die mächtigsten Wahrheiten sonnenklar einsehen, will Jedermann aufklären, er predigt mit aller Beredsamkeit eines Marktschreyers an allen Ecken der Straßen, er vergißt alle seine Noth, er weis nicht mehr, daß er Schulden, eine Frau und Kinder, und kein Brod, Hunger, und nichts zu verdienen habe, er wird auf seine Ehre halten; er wird ruhmredig mit der Zunge, freundlich mit den Augen, freygebig und herzlich mit Komplimenten, glühend auf den Wangen, leicht auf den Beinen, kurzweilig in Wortspielen seyn, und in der Meinung, daß er schnurgerad gehe, wird er links und rechts die Straßen durchkreutzen. Nach und nach werden ihm seine Augen trübe, er wird anfangen laut mit sich selbst zu sprechen, andere zu belästigen, zu zanken, dann wird die Zunge schwer, lallend, er wird die Welt in einem Kreiße um sich herum laufen sehen, endlich wird er sich weich in Gassenkoth niedersetzen, blasen, aufstehen wollen und wieder niedersinken, und so zur allgemeinen Schande und zum

grösten Nachtheile seiner Gesundheit und seines Lebens dahin schlummern, bis sich Menschen seiner erbarmen, und ihn an einen sichern Ort bringen, um ihn wenigstens vor dem Tode, durchs Ersticken, Erfrieren u. dgl. zu sichern.

Die Bachus edlen Saft verschwenden.
Bestraft er durch die Gicht,
Mit lahmen Füßen, krummen Händen
Und kupfrichtem Gesicht.
Wo Bauern und Bachanten saufen
Ist nie der Freudengott dabey;
Es herrscht in ihrem wilden Haufen
Die Dummheit und die Zänkerey.

Gut vergohrnes reines Bier ist mäßig getrunken, nährend und etwas stärkend. Trübes und unausgegohrnes Bier beschwert den Kopf und den Magen, verursacht Säure, Harnbrennen, Bauchschmerzen, Aufblähen des Unterleibes. Klar abgezogenes Flaschen- oder moussirendes Bier, ist mäßig genossen, stärkend, dem Scharbock widerstehend und Schleim auflösend, bey schwachen Eingeweiden, sitzender Lebensart, oder häufig genossen dient es weniger, weises Bier ist weniger erhitzend und geistig als das Braune.

Gutes Bier muß helle und klar seyn, schnell durch die Harnwege abgehen, hinlänglich Geist haben, und nicht sauer seyn.

Jedes Bier daß mit fremden und nicht zum Bier gehörigen Mitteln vermischt und zusammengesetzt ist, ist der Gesundheit mehr oder weniger schädlich.

Starke Biertrinker können zwar dick und fett werden, haben aber bey weitem die Kräfte nicht, als mäßige Weintrinker. — Wer stark oder häufig Bier trinkt, schwächt seine Verdauungswerkzeuge und den ganzen Körper, macht das Blut schwer, und stürzt sich in vielerley Krankheiten, dieß ist auch eine Ursache, warum der Weintrinker, besonders in Weinländern stärker an Körper- und Seelenkräften ist, als der Bierländer oder Biertrinker. Kinder sollen aus eben diesem Grunde wenig oder gar kein Bier trinken.

Kinder! haltet euch also an reines Quellwasser, und nicht an die angeführten Getränke, verabscheuet sie aus Gründen und genießt sie in Krankheiten nur dann und in dem Maße, in welchem sie euch der Arzt zur Hebung eurer Krankheiten verordnet und für räthlich findet.

Auch der Meth ist den Kindern selten ein dienliches Getränke, er erhitzt den Körper, erzeugt Säure im Magen, schwächt die Verdauung und schadet vorzüglich in hitzigen Krankheiten, bey Kindsblattern, u. dgl. m.

Frisches

Frisches und kaltes Wasser hat der Schöpfer für den gesunden Menschen als Trank bestimmt, und keine warme Getränke. Warme Getränke sind gröstentheils Erfindungen von Menschen zu ihrem eigenen Nachtheile. Nur in gewissen Krankheiten haben die warme Getränke nach Anordnung des Arztes ihren wahren Nutzen.

Alle warme Getränke schaden der gesunden Jugend vorzüglich, sie schwächen die Verdauungswerkzeuge und den ganzen Körper, und veranlassen vielfältige Krankheiten. Jedem Menschen vorzüglich aber der Jugend ist eine kräftige Suppe dienlicher als aller Thee und Kaffee.

Der Mißbrauch des Kaffees bewirkt Zittern der Glieder, Schwindel, goldene Ader, Anlage zu Brüchen, Körperschwäche, Blutflüße, Blutspeyen, Kopfweh, Wallung des Blutes, langsamen Husten, empfindliches Gemüth, Abzehrung und den Tod. Vorzüglich schadet er dem weiblichen Geschlechte.

Durch den schwarzen Kaffee sich in der Nacht den Schlaf abzuhalten, vorzüglich bey Studierenden, legt nicht selten bey anhaltendem Gebrauche, den Grund zu einem siechen Leben, schleichende Fieber, Nervenkrankheiten, Hypochondrie entstehen. Nichts ist schädlicher als Thee und Kaffee, von der Jugend auf sich zum nothwendigen Be-

zu machen. Gleichen Nachtheil können auch andere künstliche Kaffee, z. B. von Gerste, Cichorien, gelben Rüben u. dgl. für die Jugend und schwache Verdauungsorgane haben, der arme Mensch zahlt dafür zwar wenig an Geld, nicht selten aber viel von seiner Gesundheit.

Gleiches Bewandniß hat es hier auch mit dem Thee, habe er Namen wie er wolle. Thee sollte nur in Krankheiten als Arzeneymittel, nie aber in gesunden Tagen zum täglichen Gebrauch oder gar im Uebermaße genossen werden; der Magen wird bey dessen Uebermaß gleichsam in ein warmes Bad gebracht. Der Mensch kann nichts mehr wünschen als gesund seyn, und wer bey einer gesunden Leibesbeschaffenheit sich mit täglichen Arzneyen abgiebt, der muß nothwendig in den Fall kommen, daß er des Arztes bedürfe.

XII. Kapitel.

Allgemeine Regel von Essen und Trinken.

So lange wir gesund und nicht verwöhnt sind, ist der Appetit der beste Leiter in Ansehung der Nahrungsmittel, und zwar bey solchen, die nicht durch ihre Schärfe oder Süßigkeit den Gaumen reitzen. Wenn man wider seinen Appetit d. i. über den

Hunger

Hunger ißt, oder über den Durst trinkt; so so hat man das Maß überschritten. Wenns am besten schmeckt, sollte man aufhören.

Um den Genuß der Speisen und Getränke verdaulicher und gesünder zu machen, beobachte man folgende Regeln:

Bewegung und körperliche Arbeit machen sowohl die Speisen wohlschmeckender, als auch verdaulicher, indem sie die Verdauungskräfte selbst stärken. Man halte eine Ordnung, esse und trinke nicht den ganzen Tag in einem fort. Man esse Abends wenig, besonders wenn man Mittags genügsam gegessen hat. Während der Mahlzeit soll man wenig trinken. Mit erhiztem Körper, oder nach starken Körper- oder Gemüthsbewegungen setze man sich nicht zu Tische. Bey Tische soll man heiter und ruhig seyn, ohne sich mit einer Leidenschaft oder Kopfarbeit zu beschäftigen. Man esse langsam. Nach dem Essen schadet starke Bewegung, jede Leidenschaft und das Studieren; wenigstens eine Stunde solle man abwarten. Schwer zu verdauende Speisen und hitzige Getränke, als Erbsen, Linsen, Bohnen, harte Eyer, Erdäpfeln, viel oder starke Geister genossen u. dgl. sind Abends, und zwar kurz vor dem Schlafengehen schädlich.

Die Regel ist, daß der Mensch nicht lebt um zu essen, sondern er soll nur essen, um zu leben.

Man

Man sehe nicht nur allein auf den gegenwärtigen Zustand der Gesundheit, sondern auch auf deren Erhaltung!

XIII. Kapitel.

Vom Schlafen und Wachen.

Der Götter sanftester! O Schlaf, o Ruh der Wesen.
O Friede des Gemüths! den keine Sorge trübt.
Sanft streichelst du den Leib
der kraftlos, müd gewesen
Gibst neues Kraftgefühl dem, der das Schaffen liebt.

Das Schlafen und Wachen sind zwey Seligkeiten, womit der Schöpfer das ganze Thierreich, besonders den Menschen wechselweis in diesem Leben beglücken wollte. Mißbrauchen wir daher nie die zum Schlafe bestimmten Nächte zu Ausführung böser Plane, sondern zu unserm Heil und der Gesundheit.

Im Schlafe ruhen die thierischen Verrichtungen, die natürlichen und Lebensverrichtungen aber dauren ruhig fort.

Nüchternheit, Leibesbewegung, einfache Nahrung, ruhiges Gewißen, Freyheit von quälenden Sorgen und Körperplagen müssen in dem Menschen zu Hause seyn, wenn bey ihm ein nützlicher Schlaf einkehren soll.

Wer übermäßig viel schläft, gleicht einem Müßiggänger, der zu allen Uebeln fähig ist — er schadet sich und andern. Uebermäßiges Schlafen mattet ab, macht träg und stumpfsinnig, schwächt die Kräfte des Körpers und der Seele.

Uebermäßiges Wachen reibt die Kräfte auf, macht heftige Bewegungen im Blute, erregt Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel, Entkräftung, Magerkeit und die Auszehrung, das Gemüth wird mürrisch, ärgerlich; Neigung zu heftigen Leidenschaften, Gedächtnißschwäche, Verstandsverwirrung, können die Folgen davon werden. Gleich nach der Mahlzeit schlafen gehen, ist niemals nützlich, besser ist es, wenn man zuvor einige Zeit gelinde Körperbewegungen macht.

Das Sprichwort heißt: Nach dem Essen sollst du stehen, oder tausend Schritte gehn.

Ein gesunder Mensch soll nur bey der Nacht schlafen.

Ueberhaupt ist der Schlaf nach Verschiedenheit des Alters und mancherley Umständen zu bestimmen. Ein erwachsener, sonst gesunder Mensch, soll 6 bis 7 Stunde schlafen. Junge Leute 7 bis 8 Stunden; und Kinder 9 bis 10 Stunden. Kürzere Zeit schlafen, ersetzt insgemein die Kräfte nicht genug.

Der Schlummer von einigen oder mehrern Minuten ist vorzüglich den Greisen dienlich. Kindern ist der Nachmittagsschlaf dienlich. Das Nachtstudieren ist schädlich; durch das anhaltende Wachen wird der Körper geschwächt, durch die Anstrengung die Seelenkräfte zerrüttet, noch mehr wird aber dieses bewirkt, wenn man zu künstlichen Mitteln, den Schlaf zu vertreiben, seine Zuflucht nimmt, z. B. zum Thee, Kaffee u. dgl. die Zeit welche man dem Schlafe abtrotzt, muß man oft in den spätern Jahren theuer bezahlen.

Hat der Mensch einmal hinlänglich ausgeschlafen, so ist ihm anzurathen, bald aufzustehen; ein längeres Liegen bringt einen zweyten Schlaf, welcher den Körper schwächt. Das Sprichwort heißt, ein Schlaf bringt den andern.

Greisen und Kindern ist der Nachmittagsschlaf vorzüglich dienlich; große Sonnenhitze, Ermüdung und Gewohnheit vermögen hier vieles, um den Nachmittagsschlaf mit Nutzen zu genießen. Erwachsene Leute welche Nachmittags mit Nutzen schlafen wollen, sollen auf einem Sessel sitzen, mit hochliegendem Kopfe, den Körper etwas auf die linke Seite gebogen halten, damit der Magen in der nämlichen Lage bleibt, in welcher er die Speisen empfangen hat.

Es ist nicht einerley, in welcher Zeit

man

man sich in der Nacht zur Ruhe begiebt; der Schlaf vor Mitternacht ist der Ordnung der Natur gemäß, am gesündesten. Es ist daher ganz ungereimt, wenn der Mensch glaubt, wenn er nur geschlafen habe, seye es vor Mitternacht oder bis spät in den andern Tag hinein. Es ist diese Regel vorzüglich Eltern anzuempfehlen, ihre Kinder zeitlich zur Ruhe anzuweisen. Morgenstunde hat Gold im Munde, heißt das Sprichwort; und wer gut schläft, lernt auch gut. Frühes Aufstehen vom Bette ist vorzüglich gut. Früh zu Bette, und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.

Im Winter bedürfen wir eines längern Schlafes als im Sommer, wegen den längern Nächten. Der Mensch befindet sich immer wohl dabey, je mehr er sich an die Ordnung der Natur, und je mehr er eine festgesetzte Tagsordnung im Schlafengehen hält.

Jeder Mensch, vorzüglich aber die Kinder, sollen nie eher zu Bette gehen, als bis sie Schlaf haben. Durch Gewohnheit kann man die Jugend zum zeitlichen Schlafengehen bringen.

Im Bette liegen ohne Schlaf zu haben, legt den Grund zu tausend Uebeln; besser ist es, lieber aufzustehen, als schlaflos im Bette zu liegen.

Schnel-

Schnelles Aufwecken vom Schlafe ist immer, besonders bey Kindern mit Gefahr verbunden, sie erschrecken leicht, und können davon in mancherley Krankheiten verfallen.

Ein ruhiger, dunkler Ort und reine kühle Luft sind am nützlichsten, zu einem guten sanften Schlafe. Mit eiskalten Füßen zu Bette gehen, ist nachtheilig, weil dabey oft die halbe Nacht verstreicht, bis man sich erwärmen kann, folglich den gedeihlichen Schlaf verhindern.

Schlafmachende Mittel, folglich erzwungener Schlaf, sind im gesunden Zustande des Körpers, und in den Händen der Unwissenden ein wahres Gift.

Der Schlaf von geistigen Getränken, vorzüglich von Brandwein ist immer mit Nachtheil und Gefahr verbunden.

Wer auf weichem Stroh oder Matratzen schläft, bleibt gesünder als der, welcher sich warmer Feder- oder Pflaumenbetten bedient; am schädlichsten sind dergleichen Bette der Jugend.

Unreine, warme oder stinkende Zimmerluft von vielen Lichtern, Speisendunst, von starkriechenden Blumen, als Veilchen, Lilien Rosen, Nelken und dgl. sind dem Schlaf und der Gesundheit nachtheilig. Am nachtheiligsten und gefährlichsten ist das Kohlen-

feuer

feuer im Schlafgemach, weil man viele Beyspiele hat, daß Menschen in dem Kohlendunste erstickt sind; dieß weis man auch von Kleidungsstücken, die am heißen Ofen in Rauch geriethen, und durch ihren erstickenden Rauch den Menschen tödteten. Vorsicht und Entfernung alles des Erwähnten, ist daher nicht genugsam anzuempfehlen.

Reine kühle Luft ist zwar im Schlafgemach höchst nothwendig, dahingegen muß doch alle Zugluft verhindert werden.

Im Bette soll man sich nach der Regel der Gesundheit auf der Seite eben ausgestreckt, mit etwas erhöhtem Kopfe legen. Auf dem Rücken schlafen, ist der Gesundheit höchst schädlich. Das Schlafen mit tief abhängenden Füßen, beunruhigt den Schlaf, man steht darauf müder auf, als man sich niederlegte; das ebene Lager mit den Gesäßtheilen und den Füßen gleich, ist das Beste.

Allzuwarmes Zudecken, beunruhigt nicht selten den Schlaf, treibt Schweiß, entkräftet den Körper und giebt Anlaß zu vielen Krankheiten.

Um mit Nutzen zu schlafen, muß man alle Kleidungen ablegen, vorzüglich aber Halsbinden, Strumpfbänder, Schnürriemen, Besetze u. dgl. m. los machen.

Mit unbedecktem Haupte oder höchstens einer dünnen leinenen Schlafhaube ist der Schlaf am dienlichsten. Kindern ist das Beysammenschlafen mit alten oder kranken Personen niemals dienlich; allein schlafen ist den Kindern am dienlichsten.

Es schleicht der ächte Schlaf den Federpfuhl
vorbey
Ist falschen Städtern falsch
Treuen Bauern treu;
Er kehrt in Dörfern ein, wo des Gewissens
Enge
Den Handschlag sichrer macht, als alles Rechts-
Gepränge.
Wo noch des Landmanns Mund,
Nach Art der alten Welt
Frucht, Molken, Käß und Schmalz
Für Hauptgerüchte hält;
Und wo sich mit der Nacht,
Die sichre Stille paaret,
Die Ruhe gähnend hascht
Und schnarchendfest verwahret.
Man lüget, wenn noch jetzt das Sprüchwort
gelten soll,
Auf guten Betten hart, auf harten Betten
wohl
Und die Erfahrung kann durch manches Bey-
spiel zeigen,
Der Schlaf, der goldene Schlaf,
Ist nicht den Reichsten eigen.

XIV. Kapitel.

Von der Ruhe und Bewegung.

Der Müßiggang ist die Mutter zu allen Lastern. Arbeitsamkeit hingegen begünstiget und erleichtert die Ausübung der Tugend.

Die erste Bestimmung des Menschen ist im Schweiße des Angesichts sein Brod zu verdienen. Wer angemessene Bewegung macht, dem bekommt auch das Essen und Trinken gut, der wird lange gesund bleiben.

Angemessene Ruhe oder auch Einsamkeit, ist im Stande die leidenschaftlichsten Menschen zu beruhigen, und ihre lasterhaften Gesinnungen zu verbessern. Zuviel Ruhe ist dem Menschen eben so nachtheilig, als zu viele Bewegung. Wer viel sitzt, muß täglich zu seiner Erholung langsame Bewegungen machen, und zwar in der freyen Luft. Anhaltendes Sitzen ist vorzüglich der wachsenden Jugend schädlich. Krümme des Rückgrades, Auswachsen, gehinderte Verdauung, großer harter Unterleib u. dgl. sind die üblen Folgen davon. Mit Sitzen und Stehen soll man abwechseln. Vorzüglich werden junge Mädchen leicht bucklicht und einseitig, wenn sie zu früh und anhaltend zum Sticken und Nähen angehalten werden, oder wenn sie ihrer gebiethenden Hofmeisterinn oder Mamma nicht in jedem Augenblicke

ihres Beliebens stundenlang und steif wie ein Stecken vor ihnen stehen. Auch sehr leicht nehmen Kinder eine schiefe Richtung des Körpers an, wenn sie auf hohen zum Tische unverhältnißmäßigen Stühlen sitzen.

Zu starkes Laufen, das Ringen, starkes Schreyen oder Singen, Klettern, Springen, besonders von Höhen herab, Gaukelspiele, das Kopfstellen, starkes Rück= oder Vorwärtsbeugen des Körpers, starkes Niesen, Husten, Lachen, Reiten, Fahren; das Aufheben oder Tragen schwerer Lasten u. dgl. machen Schwitzen, schwächen den Körper plötzlich, erzeugen Bluthusten, Lungensuchten, Brüche, Zerreißung innerer Blutgefäße, Verrenkungen, Beinbrüche und viele andere Krankheiten, auch den Tod.

Schweres Tragen auf dem Kopfe oder dem Rücken, vermehrt den Zufluß des Bluts gegen den Kopf, Schlagfluß, Augenkrankheiten, Kröpfe, steifer Hals u. dgl. entstehen sehr oft hievon.

Kinder sollen also vorzüglich alles dieses meiden, und sich nur so bewegen und so viel arbeiten, als sie mit Nutzen für ihre Gesundheit bestreiten können.

Kleine unschuldige Spiele, vorzüglich in freyer Luft, sind der Jugend sehr zu empfehlen, sie stärken die Lungen und den Magen, geben dem ganzen Körper neue Kräfte, und heitern

heitern das Gemüth auf. Nur müssen sie ohne Anstrengung, zur Erholung, nicht aber zum Geschäfte gemacht werden.

Mäßiges Tanzen ist der Gesundheit gleichfalls zuträglich, nur müssen starke Tänze und zu langes Aushalten dabey sorgsamst vermieden werden. Schädlich ist auch das Tanzen in einem dünstigen mit vielen Menschen besetzten Zimmer. Die warme verdorbene Luft, der Staub, die Erhitzung und Ermüdung des Körpers, und nicht selten die schnelle Abkühlung haben schon viele junge Leute zeitlich in das Grab gebracht. Hüte man ja sich zu schnell abzukühlen; hätte man sich aber doch unvorsichtig zu schnelle von der Hitze in die Kälte begeben, so ist das Rathsamste sich sogleich wieder in Bewegung zu setzen.

Die öfftern Uebungen der Stimme und der übrigen Sinne verdienen auch unsere Aufmerksamkeit. Mäßig anhaltendes Lautreden und Lesen stärkt die Lungen, befördert den Blutumlauf, erweckt die Verrichtungen des Körpers, begünstiget die Verdauung und die freyen Absonderungen; nur müssen solche Uebungen nicht übermäßig, nicht bey erhitztem Körper, nicht im Gehen oder Bergsteigen geschehen.

Am nothwendigsten sind uns die Uebungen des Gesichts und Gehörs. Das Aug wird

wird im Weitsehen und richtig sehen geübt, und dabey gestärkt. Der Gehörsinn wird durch schöne Gesänge, durch Musik verfeinert und geübt.

Bey einer wahren Liebe zum Studieren opfert man seine Gesundheit nicht auf, wenn man nur den Körper dabey nicht vergißt. Nur dann ist es der Gesundheit schädlich, wenn die Fähigkeiten der Seele noch nicht genug entwickelt sind, wenn man Mangel an Gedächtniß, Fassungskraft und Beurtheilungsvermögen besitzt, kurz, wenn es an Talenten fehlt.

Anstrengung stärkt die Denkwerkzeuge, nur muß übermäßige und unnöthige Anstrengung vermieden werden. Man studiere nicht unaufhaltsam fort, ohne sich die nöthige Erholung zu gönnen. Man gehe der Natur gemäß vom Leichtern auf das Schwere über. Man vermeide das ermüdende Einerley. Uebergang (jedoch nicht schneller) von einem Gegenstand des Wissens in den Andern, gewährt Erholung. Zerstreutes Umschweifen muß vermieden werden.

Ausschweifungen jeder Art sind der studierenden Jugend allzeit schädlich, weil sie die Kräften schwächen.

Nachtwachen schwächt die Gesundheit, besonders die Augen. Wer im Bette studiert, stört sich den Schlaf, träumt und

setzt

sich wegen des Lichtes, der größten Gefahr aus.

Unordnungen der Seele durch Traurigkeit, Angst, Kleinmuth, Verdruß, Furcht, Neid, Mißgunst, üble Laune u. dgl. machen ein elendes, sieches Leben.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit, Hoffnung, Wißbegierde und Ehrbegierde sind die Grundlagen eines glücklichen und gesunden Lebens.

Unthäthigkeit und Müßiggang sind für Leib und Seele gleich schädlich. Die Kräfte welche nicht gebraucht werden, erschlaffen; die Verdauung wird gefährdet. Je mehr man dem Hange zur Trägheit nachgiebt, destomehr nimmt er überhand. Man gewöhnt sich an nichts leichter, als an eine unthätige Lebensart. Ein Müßiggänger ist das wahre Bild des Schlafs.

Müßiggang und Langeweile, sind wahre Plagegeister; das Hin- und Herflattern zu Arbeiten ohne Zweck, der Thätigkeitstrieb, der nirgend Befriedigung findet, wo man von einer Arbeit zur andern übergeht, ohne irgend etwas angezogen zu haben, ist der Zustand des geschäftigen Müßigganges.

Die Langeweile, die Leerheit der Seele, sind wahre Krankheiten, wo man, wie auf dem Siechbette ängstlich die Stunden zählt,

wo einem die Zeit zu langsam verstreicht. Die traurige Folgen des Müßigganges und der Langenweile sind Gähnen, langsamer Kreislauf, geschwächte Verdauung und doch öfftere Eßlust, Trägheit, Blähungen, Magenbeschwerden, Hypochondrie, Vollblütigkeit, üble Laune, Schwermuth, schwacher Verstand, Stumpfsinnigkeit und baldiger Tod.

Arbeit und Thätigkeit sind also die besten Mittel gegen die Langeweile und den Müßiggang.

Schneller Uebergang aus der Thätigkeit in die Ruhe oder umgekehrt, sind der Gesundheit schädlich.

Die Uebungen des Körpers und der Seele muß man nicht bis zur völligen Ermüdung treiben; die Ermüdung ist das Zeichen, Erholung zu suchen.

Nichts heilsamer ist dem Menschen als frühe Gewöhnung an ein thätiges, arbeitsames Leben, der Körper wird dabey fester, gesünder und der Mensch für den Staat brauchbarer, im Gegentheil wird er ein Weichling oder Siech, wenn er in einen Beruf kommt, wo Körper- und Geisteskräfte erfordert werden.

Wer einmal an ein thätiges Leben gewöhnt ist, wird sich und andern nützen,

Ordnung und festgesetzte Stunden sind zu beobachten.

Seelen- und Körperübungen müßen nicht einseitig seyn. Derjenige Theil des Körpers, der vor andern geübt, ist zwar besser brauchbar, wird aber auch früher schwächer, als der andere. Nie soll man sich angewöhnen nur mit einem Auge zu sehen, nie mit einer Hand die Suppe geniesen oder Brodschneiden u. dgl.

Starke Körper- und Geistesübungen gleich nach dem Essen vorgenommen, sind höchst schädlich. Auf jede starke Bewegung gleich zu Tische gehen, ist schädlich. Schneller Uebergang aus der Kälte in die Hitze, oder umgekehrt, besonders wenn der Körper zu sehr erhitzt oder erkältet ist, ist immer nachtheilig; Katharr, Lungenentzündung, Lungensucht, Frostbeulen, der Brand u. s. w. sind die Folgen.

Wer im Winter über Land zu gehen genöthiget ist, der setze sich nie nieder, um ausruhen zu wollen, man wird sonst leicht schläfrich und kann erfrieren. Vorzüglich geschieht dieß bey berauschten Menschen. Kommt man in einen fremden Orte, wo ansteckende Krankheiten oder andere faule Dünste sind, so ist baldige Entfernug anzurathen, aus Furcht angesteckt zu werden.

Das Lesen und Schreiben ist der Jugend nützlicher stehend zu verrichten als sitzend.

zend. Doch in jedem Falle muß man sich hüten, die Brust nicht an Tisch anzudrücken, und das Haupt stark vorwärts zu beugen, welches sich doch die Jugend so gerne angewöhnt, Schwäche des Magens, Brustbeschwerden, Blödsichtigkeit, Stumpfheit des Gedächtnißes u. s. w. sind die Folgen davon.

Das tägliche Spazierengehen ausser der Stadt, ist die nützlichste Bewegung, besonders für Vielsitzende. Das Eislaufen ist der Jugend immer gefährlich; Beinbrüche, Wunden, Ertrinken und der Tod waren schon öfters die Folgen dieser jugendlichen Unterhaltungen. Es giebt viele andere und weniger gefährlichere Spiele für die Jugend.

XV. Kapitel.

Von der Kleidung.

Enge Beinkleider, besonders am Besetze, fest zugezogene Halsbinden, Strumpfbänder, enge Westen u. s. w. sind immer höchst schädlich, am meisten aber bey stärkerer Körperbewegung, Verkrippellung des Körpers, Brüche u. dgl. m. entstehen hievon. Festzugezogene Halsbinden, hindern den Blutumlauf, geben Anlaß zu Kopfschmerzen, Schwindel und Schlagflüßen. Festzugezogene Strumpfbänder bewirken bal-

dige Müdigkeit im Gehen, Krampf in den Muskeln, Krampfadern, geschwollene Füße.

Feste Schnürbrüste hindern den Wachsthum und die Ausbildung des Körpers, sie geben Anlaß zum bucklicht werden, zur Lungensucht, Brüchen u. dgl. m.

Enge Schuhe, machen die Zähen krumm wachsen; Hühneraugen, Knochenkrümme, sie befördern die Entstehung der Frostbeulen und viele andere Gebrechen der Füße.

Immer soll man sich nach der Jahrszeit, dem Himmelstrich, und nach der Bequemlichkeit des Körpers kleiden.

Allzuwarme Kleidung bewirkt Schwitzen, Schlaffheit der Haut, und einen empfindlichen Körper, dem gleich jedes Lüftchen schadet, sobald er nicht warm bedeckt ist. Mit unserm Gesichte können wir jeder Witterung trotzen, weil wir es unbedeckt, jeder Art von Witterung aussetzen; räthlich und zu wünschen wäre es, daß man sich von Jugend an, nicht zu sehr an allzuwarme Kleidung gewöhne, aber auch dagegen sollten Eltern aus ihren verzärtelten Stubenkinder im Winter nicht plötzlich Russen machen wollen. Kopf Hals und Brust müssen am wenigsten warm gehalten werden, alles kommt hier auf Maß und Gebrauch an, denn es wäre eben so schädlich im Sommer

mer eine Wollene oder Pelzhaube aufzusetzen, als es lächerlich und schädlich ist, unsere zarte Jugend im Winter ohne bedecktes Haupt stundenlang in der Kälte herumzuführen.

Durch zu warmes Verhalten der Füße im Winter legt man den ersten Grund zu Frostbeulen, wenn man die Füße z. B. von Pelzschuhen gähe entblößt und der Kälte aussetzt. Daher sind auch Pelzhauben zu verwerfen.

Im Frühling lege man die Winterkleidung nicht zu früh ab. Man kleide sich im Sommer, wenn kalte Nächte auf heiße Tage folgen, nicht zu leicht, und im Herbste unterlasse man nicht, sich durch wärmere Kleider dem Winter zu nähern.

Es kommt nicht allein auf die Art der Kleidung an, nach Verschiedenheit der Moden und der Witterung, sondern vorzüglich auch auf deren Reinlichkeit. Unreines Gewand wird immer mit Nachtheil getragen, die Kleidung von Verstorbenen, die an einer ansteckenden Krankheit litten, sollte man nie tragen, besonders Pelzkleidung und Wollenzeug, das sie zur Zeit ihrer Krankheit am Körper trugen; andere Wäsche muß zuvor wohl mit Lauge gereiniget werden. Nachtleibeln von Wolle oder Flanel lange Zeit auf der blosen

Haut

Haut tragen sind zu widerrathen, und das um so mehr, wenn sie schon stark unrein sind. Alle Pelzkleider schicken sich am besten für Greise.

XVI. Kapitel.

Von der Erhitzung und Erkältung.

Nichts ist der Gesundheit so oft nachtheilig, als von starker Bewegung und mit erhitzten Körper schnell nach der Kühle zu gehen. Lungensuchten, unheilbarer Husten oder Heiserkeit der Stimme, Halsentzündungen, Gliedersuchten u. dgl. m. sind die traurigen Folgen einer zu gähen Erhitzung oder Erkältung. Die ersten Folgen einer plötzlichen Erkältung sind Schauer, Frösteln, Kopfschmerz, Grimmen u. s. w., am besten sucht man das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen, durch warmen Thee, starke erneuernde Bewegung, warme Bäder, warme Betten. Wer sich zu schnell oder stark erhitzt hat, dabey stark schwitzt, muß alle Erkältung, jeden Genuß von Speisen und Getränken meiden, sich nicht plötzlich entkleiden, sondern unter gelinder Bewegung, und bedecktem Körper die Hitze und den Schweiß langsam abnehmen lassen, nicht eher trinken, bis die Hitze vorbey ist, und auch dann nur langsam und Absatzweise das

Getränk temperirt geniesen. Mit Obst, Zitronen u. dgl. kann man sich unterdessen den großen Hang zum Trinken mindern.

Weder in Krankheiten noch im gesunden Zustande ist das kalte und schnelle Wechseln der Hemder, Bettgeräthe und anderer Leinwasch bey erhitztem Körper nützlich, die traurigsten Beyspiele beweisen dieses vielfältig. Zugluft, ein kalter Ort und kalte Wäsche müssen bey deren Wechslung besonders vermieden werden; ein temperirter oder warmer Ort; warme ausgeräucherte Wäsche müssen an die Stelle des von Schweiß beschmutzten kommen.

Schnelles Aufstehen aus dem Bette bey ausdünstentem oder schwitzenden Körper kann nicht anders als der Gesundheit nachtheilig seyn, die Umhängung eines Mantels oder Schlafrockes, baldige Anlegung der Kleider muß man hiebey nicht vergessen; vorzüglich schädlich ist das Herumgehen mit bloßen Füßen auf dem kalten Boden, wenn man erwärmt vom Bette aufsteht; das baldige Anlegen der Strümpfe und Schuhe kann nicht genug empfohlen werden.

Kaltes Baden des ganzen Körpers oder das kalte Waschen einzelner Theile ist bey erhitztem Körper allzeit mit Gefahr verbunden, Gliedersuchten und viele andere Krankheiten

heiten rühren von einem solchen unvorsichtigen Waschen her.

Wer schnell mit erhitzten Körper in die große Kälte geht, oder mit halb erstarrten Gliedern gähe in ein warm geheitztes Zimmer tritt, lauft immer Gefahr, Katharr, Gliederreisen und die schmerzhafteste Frostbeulen, oder erfrörte Nasen, Ohren, Zehen und Finger zu bekommen.

Die Regel ist, daß man nicht mit erhitzten Körper schnell sich der strengen Kälte aussetzen soll, und ehe man von der Kälte in das Zimmer geht, zuvor das Gesicht und die Hände öfters reiben, eine Zeitlang im Gange oder Vorhause hin und hergehen. Vorzüglich entstehen Frostbeulen, wenn man von der Kälte schnell an Ofen geht, daselbst die Schuhe auszieht, und die Füße am Ofen erwärmt. Die Füße müssen zuvor an einem überschlagenen Ort bewegt und gerieben werden.

Viele Menschen erfrieren sich die Mundlefzen, die Nase und die Ohren, wenn sie lange Zeit in der Kälte den Kopf und das Gesicht mit Tüchern halb bedecken, dadurch und den warmen Athem werden die benannten Theile erwärmt und feucht, die geringste Entblösung gibt alsdann Anlaß zur Erfrörung; die Regel ist, das Gesicht nie einzubinden, sondern dasselbe bey starker Kälte öfters gelind mit den Händen zu reiben.

XVII. Kapitel.

Von der Luft und deren Einfluß auf den menschlichen Körper.

Mäßig warme Luft ist dem Körper zuträglich, erhält die freye Ausdünstung, und wir fühlen uns darin wohl.

Schädlich ist die Hitze, sie erschlaft die Haut, verursacht übermäßige Ausdünstung, hinterläßt Schwäche des Körpers und daherrührenden Mangel an Eßlust. Kalte Luft ist der Gesundheit weniger nachtheilig, als die große Hitze; mäßige Kälte ist uns vielmehr zuträglich, sie befördert die Eßlust und wir sind darin gesünder und heiterer. Hoher Grad von Kälte verursacht Krampf der Hautgefäße, Stockungen der Säfte, verminderte Bewegung der flüßigen Theile, Zurücktreibung des Bluts von den äußern Theilen nach den innern gegen das Herz und die Lungen, daher entsteht bey vollblütigen Menschen leicht das Blutspeyen.

Feuchte Luft ist empfindlichen Körpern nachtheilig, besonders Schlaffen, und wenn man sich darin lange aufhält, sie erschlafft die festen Theile, der Umlauf der Säfte geht langsamer, die Ausdünstung wird unterdrückt, Kräfte und Munterkeit geht verloren, und die Lunge wird vorzüglich geschwächt. Feuchte und zugleich warme Luft ist am

schäd-

schädlichsten, sie gibt Anlaß zu Husten, Brustkrankheiten und hartnäckigen Fiebern. Trockne Luft ist sehr dienlich, nur muß sie nicht allzuwarm oder allzukalt seyn.

Schwere Luft gleicht in ihrer Würkung auf den Körper der kalten Luft. Auf Gebirgen ist die Luft leichter, sie ist uns sehr zuträglich. Auf sehr hohen Gebirgen ist die Luft allzeit dünn, sie verursacht beschwerliches Athmen und schwächt den Körper.

Schnelles Abwechseln von einer Luft in die andere, besonders von der warmen in kalte oder von der schweren in die leichte bringt Schaden.

In sehr hohen oder sehr niedern Gegenden ist die Luft allzeit ungesund, am meisten aber dem Fremdlinge.

Sehr schädlich ist die Luft an stehenden Wässern, Sümpfen, nach Ueberschwemmungen in einer Gegend, Zimmer oder Ort, wo viele Menschen oder Thiere beysammen wohnen. Die Ausdünstungen der Kranken und Todten, die Dünste in Schlachthäusern, Gärbereyen, Schmelzhütten, Farbehäusern, Seifensiedereyen u. dgl. die lang verschlossene Luft in Gewölbern, Kellern, besonders wo viel gährende Getränke sind, in heimlichen Gemächern, in Spitälern, in Zucht- Arbeits- und Waisenhäusern, in Kerkern,

Gloacken

Cloacken, Kasernen und Todtengruften, in Kirchen, Schulstuben, tiefen Brunnen und auf Kirchhöfen; nach großen Schlachten, bey einer großen Sterblichkeit unter Vieh und Menschen, bey ansteckenden Seuchen u. s. w. Hieraus können kalte oder bösartige Fieber, ansteckende Krankheiten verschiedener Arten entstehen.

Schädlich ist daher der Aufenthalt der Thiere in den Wohnzimmern der Menschen, ihre Ausdünstung und Unreinigkeiten vergiften alle die Luft, und machen sie für die Gesundheit des Menschen schädlich. Unreinlichkeit aller Arten sind also in- und an den Wohnungen der Menschen schädlich, daher zu entfernen höchst räthlich sind.

Wer beständig reine, frische Luft genießt, wird sein Leben vorzüglich gesund erhalten, und nicht Gefahr laufen von unzähligen Krankheiten geplagt zu werden. Daher sind auch die vielen Stubensitzer ståts kränkelnd, ohne Farbe und hinlängliche Kräfte.

Man mache sichs auch zu einer Lebensregel, alle Thiere und Unsauberkeit aus den Zimmern zu entfernen, durch zeitliches Eröffnen der Thüren und Fenster, die schädlichen Dünste zu vertreiben; Nachtstühle und Nachtgeschirre zu entfernen. Wie schädlich und unrein die Luft in den Zimmern

mancher Menschen ist, bemerkt man nicht besser, als wenn man sie in der Früh besucht, wo noch kein Fenster geöffnet, Nachtstühle, Nachtgeschirre u. dgl. zugegen sind.

Große Ofenhitze, viele Lichter, nasse Wäsche, das Waschen in den Zimmern u. dgl. verderben alle den Dunstkreis des Zimmers.

Wer sich von Jugend auf mit der freyen Luft vertraut macht, hat ein Mittel gegen manche Leiden. Die freye Luft muß uns eben sowohl zum Bedürfniß werden, wie das Essen und Trinken; wollen wir aber den rechten Nutzen davon haben, so müssen wir sie täglich gebrauchen, uns an jede Witterung, an Kälte und Hitze gewöhnen. Gegen die Kälte gibt es kein besseres Verwahrungsmittel als seinen Körper durch die Kälte abhärten. Auch im strengsten Winter unterlasse man das Spazieren gehen nicht. Man vertausche im Winter gerne die stinkende Zimmerluft mit einer zwar kältern, aber der Gesundheit nützlichern, die Vernachläßigung dessen ist auch Schuld, warum auf dem Lande so viele Leute, vorzüglich Kinder an den Blattern sterben; aber auch Ursache warum die Landkinder gesünder bleiben als die Stadtkinder, weil erstere nach dem frühen Aufstehen zeitlicher frische Luft schöpfen als Letztere.

Starkriechende Blumen und Pflanzen in dem Zimmer machen die Luft schädlich, besonders in verschlossenen Schlafgemachen.

Das Räuchern der Zimmer mit verschiedenen Rauchwerken vertreibt zwar die unangenehme Gerüche, es verbessert aber keineswegs die verdorbene Luft in denselben. Man muß wenigstens zu gleicher Zeit die Fenster und Thüren öffnen, um Geruch und Dunst zugleich hinweg zu schaffen. Der Eßigdunst leistet auch nicht viel, und wird er häufig gemacht, so verdirbt er vielmehr die Luft auf eine andere Art, als er sie verbessert.

Brennendes Feuer von Wachholderholz bey offenen Fenstern, ist das wohlfeilste und sehr dienliche Luft verbessernde Mittel.

Pflanzen und Thiere haben reine Luft täglich nothwenbig, warum will sich denn der Mensch dieselbe versagen. Mit Recht nannten daher die die Alten die reine Luft eine Lebensspeise.

XVIII. Kapitel.

Vom Baden.

Das Baden ist für unsern Körper eine heilsame Sache. Dadurch wird der Körper gereiniget. Die Ausdünstungsgefäße offen erhal-

erhalten, der Umlauf der Säfte gehörig befördert und viele Krankheiten verhütet.

Nur nach und nach kann man sich von Jugend auf an verschiedene Witterungen Speiß und Trank gewöhnen, aber auch nur nach und nach muß man sich an Hitze und Kälte gewöhnen, und diese Regel gilt auch vom kalten Baden.

Das kalte Baden hat zwar seinen großen Nutzen für die Gesundheit, aber auch dieses muß mit Ziel und Maß geschehen. Die Jugend muß anfangs in lauwarmen Wasser zu baden gewöhnt werden, dann kann man sie und zwar nur nach und nach an kaltes Baden gewöhnen. Eiskaltes Baden ist unserer deutschen Jugend weniger dienlich, weil dieß eine besondere Festigkeit und Stärke des Körpers erfordert, und wo nicht schon von Geburt der Grund zu einem festen dauerhaften Körper gelegt ist, wird das eiskalte Baden ,besonders wenn es täglich oder äusserst selten geschieht mehr schaden als nützen, Kinder sollen daher nicht nur von Geburt aus öfters gebadet werden, damit sie rein erhalten, sondern auch dadurch, und durch gradeweises Gewöhnen an das kalte Wasser gestärkt und abgehärtet werden.

Frisches Brunnen- oder Flußwasser, das noch einigen Grad von Wärme hat, ist zum Baden das beste.

Man

Man gehe nicht mit erhitztem Körper, oder gleich nach dem Essen zum Baden; die beste Zeit zum Baden ist in der Früh.

Man gehe nicht schnell mit dem ganzen Körper in das Bad, sondern wasche zuvor Kopf, Brust und die Füße.

Im Anfange, und wenn man das kalte Baden erst gewöhnen will, muß man sich mit wenigen Minuten begnügen. Eine Viertelstunde zum kalten, und Dreyviertelstunde zum lauwarmen Baden ist hinreichend. Bewegung im Bad ist vorzüglich dienlich. Immer muß das kalte Baden in einem temperirten Orte geschehen, Zu heises Baden befördert den Schweiß zu stark und schwächt den ganzen Körper.

Beym Herausgehen aus dem Bade verhüte man sorgfältig die Kälte, sie ist auch nach dem kalten Baden, vorzüglich aber nach dem warmen schädlich; man trockne sich schnell ab, und kleide sich ungesäumt an, vermeide auch dann noch einige Zeit die freye Zugluft.

Beym Baden in Flüßen wähle man einen schattigen Ort, reines Wasser und nur seichte Stellen.

Nach dem Baden mache man gelinde Körperbewegungen in der freyen Luft. Ist aber

aber die Witterung naßkalt oder windig, so ist die Bewegung im Zimmer besser.

XIX. Kapitel.

Von der Reinlichkeit.

Reinlichkeit ist eine Hauptzierde des Menschen, wer sie gewöhnt ist, wird sie kaum ohne Nachtheil vermissen können, der wird auch gesünder seyn, als der, der die Unsauberkeit in Schutz nimmt.

Reinlichkeit der Kleidung, Wäsche und der Betten, so wie Reinlichkeit des ganzen Körpers und einzelner Theile, der Speisen, Getränke und des Aufenthaltsortes führet den Menschen zu einem frohen, glücklichen und gesunden Leben. Durch Reinlichkeit entgehen wir vielen Uebeln, schützen uns vor ansteckenden Krankheiten, und machen unsern Körper gegen äußere Eindrücke verschiedener Witterungen geschickt.

Man betrachte manches Thier, wie es sich und seine Jungen putzt, beleckt und reiniget ohne Befehl; der Landmann weiß, daß Reinlichkeit bey seinen Stallthieren eine Hauptsache in seiner Wirthschaft ist, aber man betrachte auch dagegen manchen Menschen, wie er zur Schande und zu seinem eigenen Nachtheile in der Unflätigkeit herum-

geht und seinen eigenen Körper dabey vernachläßiget!

Unter die Reinigung des Körpers und seiner Theile gehöret folgendes.

Man bade wenigstens alle Monate einmal den ganzen Körper, wasche sich wenigstens alle Wochen einmal den Körper mit frischem oder lauwarmen Wasser und Seife. Täglich reinige man das Gesicht, die Ohren, die Nase, Augen und Hände mit frischem Brunwasser, dadurch werden die Theile nicht nur allein von allem Schweiß und Unreinigkeit befreyt, sondern auch gestärkt. Das kalte Waschen muß aber nicht länger als höchstens eine Minute dauern, worauf man sich gleich wieder abtrocknen muß, sonst wirkt das kalte Wasser nicht stärkend, sondern es schwächt im Gegentheil. Man gebrauche alle Wochen wenigstens einmal ein Fußbad. Lauwarmes Wasser mit Seife nimmt den Schmutz am besten von der Haut. Dadurch erweicht man Hühneraugen und die harte Haut. Für gefrörte Füße ist das kalte Baden an einem kühlen Orte; das warme Fußbad schadet hier. Durch das Reinhalten der Ohren verhindert man Ohrengeschwüre, Harthörigkeit, Wundwerden. Durch kaltes Waschen werden die Augen gestärkt. Man reinige täglich in der Früh und nach der Mahlzeit den Mund mit frischem Wasser. Täglich soll man sich die Haare aus-

auskämmen; damit die Ausdünstung am Kopfe erhalten werde, die noch durch Puder und Pomade mehr unterdrückt wird.

Zur Vertilgung des Ungeziefers ist das fleißige Kämmen das beste Mittel, das Einschmieren der Haare mit Mandelöhl, das lauwarme Waschen. Nichts ist schädlicher als das Vertilgen der Läuse mit Quecksilbersalben, man sah Blindheit, Raserey, Schlagfluß und den Tod hierauf entstehen.

Man ziehe öfters frischgewaschene Hemdter und Kleider an, wasche reinige, oder lüfte die abgelegte Kleider zuvor aus, ehe man sie anzieht. Unreines Gewand lange am Körper zu tragen, oder anzulegen, ehe es gehörig ausgestaubt, gereiniget und ausgelüftet ist, unterdrückt die nöthige Ausdünstung; bewirkt Beißen, Jucken: Krätzen, üblen Geruch nnd verschiedene andere Krankheiten, das nämliche ist auch vom unreinen Bettgewand zu verstehen, wo wir vornehmlich im Schlafe den schädlichen Bettdunst zu unserm Nachtheile einathmen.

Sich nackend zu Bette legen, ist gegen die Sittlichkeit und Gesundheit. Das Bettgeräth worin Kranke oder Verstorbene lagen muß bey ansteckenden Krankheiten verbrennt, in andern Fällen aber zuvor gewaschen, zerlegt und ausgelüftet werden, ehe man es gebrauchen will.

Nie soll man sich zu einem kranken in das nämliche Bette legen, dadurch hindert man ihn von der nöthigen Ruhe und steht in Gefahr, seine Krankheit selbst zu erben, vornehmlich gilt diese Regel bey den Blattern, den Flecken, Scharlachausschlag, Krätzen, Friesel, Peteschen und andern Hautausschlägen, bey der Gicht, dem Aussatze, der Schwind= und Lungensucht, bey hitzigen= Gall= und faulen Fiebern, bey der Ruhr und noch vielen anderen Krankheiten.

Daher folgt auch die Regel, nie Nüchtern Kranke zu besuchen, daselbst den Speichel im Munde nicht hinabschlücken, sondern auszuwerfen, in den Mund zuvor Wein, Eßig, Wachholderbeere, Kalmus oder Angelikawurzel, oder andere dergleichen Mittel nehmen.

Ohne Noth soll man sich den Kranken mit obenbenannten Krankheiten nicht nähern oder gar Stundenlange sich bey ihnen aufhalten, dem Kranken dadurch beschwerlich fallen und sich in Gefahr stürzen, angesteckt zu werden. Stehst du aber einem Kranken bey; so seye beherzt, nehme zuvor etwas in den Mund, enthalte dich seinen Athem und Schweiß einzuziehen, schöpfe inzwischen öfters frische Luft, esse nnd trinke nichts in seiner Gegenwart.

Das Küssen ist sehr oft eine höchst bedenk-

denkliche und gefährliche Sache, stinkender Athem, innerliche Krankheiten, giftige Geschwüre am Munde, die man oft nicht bemerket, können den Menschen anstecken. Eltern ist daher zu widerrathen, daß sie ihre Kinder nicht von Jedermann küssen lassen.

Aus diesem Grunde nehme nichts in den Mund, was zuvor ein anderer in dem seinigen gehabt hat, z. B. Tobackspfeifen, Eß- oder Trinkgeschirre, blasende Instrumente u. dgl. wasche und reinige sie zuvor, wenn du in der Nothwendigkeit bist sie zu gebrauchen.

Auf Abtritten seye vorsichtig, setze dich niemals blos darauf.

In Speißgeschirren, im Essen und Trinken ist die zu beobachtende Reinlichkeit eine Hauptregel für die Gesundheit. Die Gefäße müssen rein seyn, Eckelerregende Insekten, Fliegen, Haare oder giftige Dinge die in den Speisen und Geträncken enthalten seyn können, ziehen oft die nachtheiligsten Folgen nach sich. Eßgeschirre sollen an reinen Orten aufbewahrt werden, das Obst geschält und jede Speise ehe sie zubereitet wird wohl untersucht werden.

XX. Kapitel.

Von Giften.

Daß die Gifte den Menschen tödten, ist eine mehr als bekannte Sache, Kenntniß der verschiedenen Giftarten und Verabscheuung des Genußes derselben sind der Jugend nicht genug anzuempfehlen.

In allen 3 Reichen der Natur gibt es Gifte, z. B. im Steinreiche: sind es der Arsenik, Rattengift, Fliegengift, das Kupfer, der Grünspan, das Bley, der Bleyessig, Bleyweiß, Mönch, das Queck- silber, der Präzipitat, Kalk- oder Schwefel- salben, (womit zuweilen, aber zum grösten Nachtheile Kopfgrinde oder die Läuse vertrie- ben werden) das Spießglas u. s. w.

Im Pflanzenreiche: die Krähaugen das Opium, Tollkraut, Tollkirsche, Seidel- past, Schierling, Bilsenkraut, Eißenhütel, der rothe Fingerhut, Nachtschatten, Wolfs- kirsche, Tollkorn, Kellerhals, der giftige Lattich, der Kirschlorbeer, giftige Schwämme u. dgl. m. Auch die bittern Mandeln sind äußerst giftig.

Im Thierreiche: sind z. B. die Wes- pen, Scorpionen, Spanische Fliegen, gifti- ge Schlangen, tolle Hunde u. dgl. m.

Jede altgewordene Fette oder saure Spei- se, auch nur einige Stunden in einem zin-

nenen oder kupfernen Geschirre aufbewahrt, greift das Gefäß an, und erzeugt damit entweder Grünspan oder Bleyeßig, wer demnach einen solchen Sallat oder andere saure Speißen genießt, bekommt die heftigste Bauch- und Kolickschmerzen, Erbrechen, Laxiren, Zittern, Lähmungen und der Tod können hierauf entstehen. Vorsichtigkeit ist demnach hierin höchst nöthig.

Den giftigen Schierling oder sogenanntes Mäußekraut, kann man leicht für Petersill oder Kerbelkraut verwechseln, und sich damit vergiften.

Bilsenkrautwurzel muß man wohl von der Pastinatwurzel; giftige Schwämme von genießbaren; die Beere der giftigen Tollkirsche, des Seidelpasts genau von Mehl- Vogel- oder andern unschädlichen Beeren unterscheiden lernen.

Nie geniese man das Fleisch eines an einer bösartigen Seuche umgefallenen Viehes, weil man davon tödtlich krank werden kann.

Man hüte sich, nicht von tollen Hunden berührt oder gebißen zu werden. Die Hunde können die Stille- und offenbare Wuth haben, in beyden Fällen entstanden schon die traurigsten Beyspiele von wüthend gewordenen Menschen, die von solchen Hunden berührt oder gebissen worden sind.

XXI. Kapitel.

Von der Reinigung der Zimmer und des Wohnorts.

Ich habe oben im Kapitel XVI. von der Luft schon das Nöthigste erinnert und schränke mich hier nur noch auf folgende Gegenstände ein.

Alles was das Zimmer verunreinigen, oder den Wohnort mit stinkenden Dünsten umgeben kann, ist der Gesundheit nicht nur allein höchst nachtheilig, sondern es entspringen daher auch vielerley Krankheiten, täglich in der Früh öffne man daher die Fenster, reinige das Zimmer, heitze mäßig ein, und entferne daraus alle Dünste, brennende Körper und Thiere.

Die Reinlichkeit erstreckt sich auf alles womit man umgeht, auf unser Zimmer, Aufenthaltsort, Bücher, Instrumenten, Meublen und andern Sachen. Sie steht in der genauesten Verbindung mit der Ordnung. Alles dieses trägt viel bey, um das Leben angenehm zu machen.

Ungesund sind die Wohnungen welche tief liegen, feucht sind, deren Wände schwitzen, die nieder und enge sind, die kalt und versteckt sind, wo wenig Licht und Sonne hinkommt, die tief in der Erde stehen.

XXII. Kapitel.

Von Erhaltung der Zähne.

Wer gute Zähne hat, kann die Speisen gut zermalmen, und auch diese gut verdauen. Mangel an Zähnen hindert die Sprache. Unreine Zähne erregen stinkenden Athem und Zahnschmerzen.

Schnelles Abwechseln, oder allzuheise Speisen und Getränke, viel Zucker und Gewürze schaden den Zähnen. Das Aufbeißen harter Körper macht sie locker oder sprengt Stücke davon.

Nadeln, hölzerne oder andere dicke Zahnstecher und das übermäßige, bey manchen Menschen zur Gewohnheit gewordene Zahnstühren sind zu widerrathen. Zahnstecher von Federkielen sind die besten. Täglich in der Früh und nach dem Tische soll man sich den Mund und die Zähne mit Wasser rein auswaschen. Zahnbürstchen, und zwar öfters gebraucht, nehmen die Schmälze von den Zähnen; am besten ist der Finger oder ein reines Tuch, wozu man auch gebrandtes Brodpulver, Tabacksasche u. dgl. unschädliche Zahnpulver nehmen kann. Viele andere Zahnpulver, vorzüglich von Quacksalbern sind höchst verderblich und schädlich.

XXIII. Kapitel.

Vom Tabackrauchen.

Das übermäßige Tabackrauchen trocknet, verursacht Hitze, Stumpfheit der Sinne, besonders des Gedächtnißes, verursacht Tröckne im Munde und der Speisenröhre, benimmt den Appetit, macht Sodbrennen und schadet den Zähnen. Alles Tabackrauchen ist kurz vor- und nach dem Tische der Verdauung hinderlich, Der Speichel den man dabey herbey zieht, wenn man ihn auch schlingt, und dadurch weniger Schaden hofft, wird dem Blut geraubt und leistet bey weitem den Nutzen nicht, den mancher Mensch davon erwartet. Häufiges Tobackrauchen benimmt dem Körper nicht nur allein den nöthigen Speichel aus dem Munde, sondern entzieht auch den übrigen Drüßentheilen im Unterleibe zuviel von ihrem Safte, welcher der Verdauung nöthig ist.

XXIV. Kapitel.

Von Erhaltung der Augen.

Starkes oder langanhaltendes Anstrengen ist den Augen schädlich. Durch die üble Gewohnheit und den Stolz, welchen mancher junge Mensch darauf setzt, da er glaubt, es scheine schön und gelehrt, wenn er sich kurzsichtig zu seyn, angewöhnt; entstehen oft

schon in der frühesten Jugend Blindheit. Kann es wohl ein traurigeres Schicksal für den Menschen geben, als die Beraubung des Tageslichtes?

Das nämliche geschieht durch anhaltendes vieles Nähen, Sticken, Lesen, Schreiben u. dgl. m. Vorzüglich ist alle feine Arbeit, der feine Druck, besonders mit lateinischen Lettern den Augen schädlich, und dieß am meisten bey Lichtern. Starker Rauch Staub, scharfe Dünste, schnelle Abwechslung aus einem finstern, in einen sehr hellen Orte, das Sonnensehen, das lange Ansehen starkglänzender Dinge, wozu auch das Spiegelsehen gehört in welchen die Sonne scheint ist höchst nachtheilig; so auch

Das anhaltende Sehen durch Gläser und Sehröhren, der allzufrühe Gebrauch der Brille, wo noch keine Schwäche des Gesichtes zugegen ist, besonders das einfache Glas (Lorguette), das viele Lesen im Sonnenlichte oder einer andern starken Helle, wenn das ganze oder stärkste Licht nur von einer Seite oder aus einer kleinen Oeffnung ins Auge fällt, wenn man anhaltend einen lichten Fleck betrachtet, wie das der Fall bey sogenannten Schirmlampen ist, wenn man bey allzuschwachen Gesichte die Augen zu sehr anstrengt, z. B. das Lesen in der Dämmerung oder im Mondscheine; wenn man sich gewöhnt nur mit einem Auge zu sehen u. s. w.

Alles

Alles was die Anhäufung des Bluts im Kopfe vermehrt, schadet den Augen, z. B. enge Halsbinden, vieles Tragen auf dem Kopfe, scharfe Augenwässer u. s. w. Hieraus erhellet schon zum Theil was man alles zu meiden habe, wenn man seine Augen gesund und gut erhalten will. Man strenge die Augen nicht an, wenn sie schon ermüdet sind, wenn sie schmerzen und drücken, wenn sich eine anfangende Schwäche des Gesichtes und große Empfindlichkeit gegen das Licht einstellt, auch schadet das Nachtstudieren den Augen sehr. Man wechsle mit Schreiben und Lesen ab. Man setze inzwischen ganz aus. Reine Luft und Körperbewegungen, als Reiten, Fahren u. dgl. sind den Augen sehr zuträglich.

XXV. Kapitel.

Von den nöthigen Ab- und Aussonderungen.

Die Gesundheit hängt vorzüglich von dem Ab- und Aussonderungsgeschäfte ab. Vermöge dessen das Nützliche von dem Unbrauchbaren, das eine verwendet das andere aus dem Körper geschafft wird.

Zuhäufiger Auswurf des Speichels stört die Verdauung, macht Magerkeit und Abzehrung.

Das lange Verhalten des Urins gibt Anlaß zu Sand und Stein, zu Lähmung der Blase, zur goldenen Ader u. dgl. m.

Die Verhaltung des Stuhlgangs macht hartnäckige Verstopfungen und Beschwerden des Unterleibs, Kolick, goldene Ader u. dgl. schadet in vielen körperlichen Gebrechen z. B. bey einem Bruche. Durch Bewegung des Körpers durch Stuhlzäpfchen, gelinde Klystiere, durch eine Schale Kaffee kann sich mancher Mensch Stuhlgang erzeugen ohne Arzneyen zu nehmen.

Starkes Schwitzen entkräftet, zu weniges Ausdünsten macht Beißen der Haut u. dgl. Das gewöhnte Schwitzen an gewißen Körpertheilen, z. B. der Füße soll man nie durch Arzneyen zu vertreiben suchen.

Man nehme nie zum Laxiren ein, denn es halte solches der Arzt für dienlich, man lasse gleichfalls ohne dessen Anrathen oder Gutbefinden nicht zur Ader, in beyden Fällen schadet man sich, wenn dieß zur Unzeit geschieht, wenn der Körper übrigens gesund ist, man raubt dem Körper dadurch den besten Lebensbalsam, die beste Kraft, und giebt zu vielen Krankheiten Anlaß. Gewohnheitsaderläßen kann man sich sehr oft nach und nach mit dem besten Nutzen abgewöhnen. Nur in gewißen Krankheiten kan das Aderlassen Nutzen schaffen. Festgesetzte Tage oder Zeiten zu Gewohnheitsaderläßen sind eben so lächerlich als das Blutlaßen schädlich ist, wenn man vollkommen gesund ist.

Man hüte sich fremde Körper als Erbsen, Linsen, Bohnen, Kugeln u. dgl. in

die Ohren, Nase oder unter die Augendeckel zu stecken, Kinder wollen dergleichen Spiele als Schwarzkünstler nachmachen, stecken in ein oder den andern Theil solche Körper, und sind nachher oft so unglücklich, sie nicht wieder herauszubringen, worauf Blindheit, Taubheit u. dgl. mehr entstehen können.

Jüngling!

Aus allem dem bisher Gesagten, wirst du nun wohl einsehen und gelernt haben, wie künstlich und wunderbar dein Körper gebaut und zusammengesetzt ist, daß mancherley Krankheiten deiner Gesundheit und deinem Leben Gefahr drohen. Rufe mit mir zu dem lieben Gott mit dem innigsten Dankgefühl, Vater! du schufst mich und alles was um mich her ist, nach deinem Bilde, nach deiner Weisheit und Güte, erhalte, segne und beglücke mich in meinem ganzen Leben, nie werde ich meinen so zart und künstlich zusammengesetzten Körper vorsetzlich in Krankheiten stürzen, nie werde ich deine Güte misbrauchen, sondern alles thun, was mir heilig und nützlich ist, mich gesund und lang am Leben erhalten kann. Ich werde mich nie unverständigen Betrügern und Quacksalbern anvertrauen, die mit dem Giftbecher in der Hand mir Geld, Gesundheit und Leben rauben; immer werde ich Hülfe für meine körperliche Leiden nur bey solchen Menschen

suchen,

suchen, die meine Freunde wahrhaft sind, und die als Kenner deiner weisen Anordnungen der Natur, und folglich auch meines Körpers das öffentliche vor Gottes Richterstuhl verantwortliche Recht haben, von deiner ganzen Schöpfung den richtigen Gebrauch zu machen, und mich von Krankheiten heilen können.

O Jugend faß doch diese Lehren,
Jezt ist dein Herz geschickt dazu;
Dem kleinsten Laster vorzuwehren,
Die Tugend ewig zu verehren,
Sey niemand eifriger, als du.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Pillwein, Benedikt,

Der Mensch und seine physische Erhaltung in gesunden Zustande ein Prü
fungsgeschenke für die Jugend des beglückten Salzburgs, durch seiner neuer
Landesvater

Salzburg 1803

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Paed.211#1
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11301398-5